



**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM
MEMINIMALISIR KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI
KELAS IX-A SMP PAB 8 SAMPALI T. A. 2018/2019
SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan
Memenuhi Syarat-syarat untuk Mencapai
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

OLEH :

**NUR ADILAH RANGKUTI
NIM : 33.15.3.109**

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**



**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM
MEMINIMALISIR KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN
NASIONAL DI KELAS IX-A SMP PAB 8 SAMPALI T.A.
2018/2019**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas-tugas dan
Syarat-syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Fakultas Ilmu Tarbiyah

Oleh:

NUR ADILAH RANGKUTI
NIM. 33153109

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II

Fauziah Nasution, S.Psi., M.Psi
NIP. 197509032005012004

Suhairi, ST, MM
NIP. 197711062007101001

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA**

MEDAN

2019

Medan, Juni 2019

Nomor : Istimewa

Lampiran : -

Hal : Skripsi

A.n Nur Adilah Rangkuti

Kepada Yth :

Bapak Dekan Fakultas

Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Sumatera Utara

di-

Medan

Assalamu'Alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat,

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap skripsi saudara:

Nama : Nur Adilah Rangkuti

Nim : 33.15.3.109

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meminimalisir Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional di Kelas IX-A SMP PAB 8 Sampali T.A. 2018/2019

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang Munaqasah skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.

Wassalam

Pembimbing I

Pembimbing II

Fauziah Nasution, M.Psi
NIP. 197509032005012004

Suhairi, ST, MM
NIP. 197706112007101001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Nur Adilah Rangkuti**
 NIM : 33.15.3.061
 Fakultas/Prodi : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling
 Islam
 Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam
 Meminimalisir Kecemasan Menghadapi Ujian
 Nasional di Kelas IX-A SMP PAB 8 Sampali
 T.A.2018/2019

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Medan, Juni 2019

Yang Membuat Pernyataan

Nur Adilah Rangkuti
NIM. 33.15.3.109

ABSTRAK



Nama	: Nur Adilah Rangkuti
Nim	: 33.15.3.109
Jurusan	: Bimbingan Konseling Islam
Pembimbing I	: Fauziah Nasution, M. Psi
Pembimbing II	: Suhairi ST, MM
Judul Skripsi	: Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meminimalisir Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional di Kelas IX-A SMP PAB 8 Sampali T.A. 2018/2019.

Kata kunci : Layanan Bimbingan Kelompok, Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling bermaksud untuk mengetahui bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok dalam meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional di SMP PAB 8 Sampali Medan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan layanan bimbingan kelompok dalam meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional di SMP PAB 8 Sampali. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian PTBK (Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX-A dengan jumlah 10 orang. Instrumen yang digunakan adalah Angket atau kuesioner dan Laiseg untuk menjaring data tentang kecemasan siswa menghadapi ujian nasional. Penelitian PTBK dengan pelaksanaan penelitian 2 siklus (siklus I dan siklus II) setiap siklus 2 kali pertemuan dan menyebarkan angket setiap siklusnya dengan alokasi waktu 45 menit.

Berdasarkan hasil observasi sebelum tindakan bimbingan kelompok, kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional dengan hasil rata-rata 100% masuk kedalam kategori tinggi. Setelah diberi layanan bimbingan kelompok pada siklus I dengan 2 kali pertemuan kecemasan menghadapi ujian nasional siswa mengalami penurunan sebesar 30% sehingga siklus I menjadi 70%. Dan setelah dilakukan tindakan pada siklus II mengalami penurunan sebesar 50% sehingga pada siklus ke II menjadi 20%. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan layanan bimbingan kelompok dapat meminimalisir kecemasan siswa di menghadapi ujian nasional di kelas IX-A SMP PAB 8 Sampali T.A. 2018/2019 dapat diterima.

KATA PENGANTAR



Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang merupakan tugas akhir untuk menyelesaikan study di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai uswatun hasanah dengan mengharap syafa'atnya di yaumul akhir.

Untuk melengkapi seluruh tugas-tugas dan dalam memenuhi syarat dalam pencapaian gelar S1 dalam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, maka penulis mengajukan skripsi berjudul: **“Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meminimalisir Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional di Kelas IX-A SMP PAB 8 Sampali”**.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan. Akan tetapi semua dapat diatasi dengan izin Allah SWT melalui bantuan yang diterima dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN-SU) yaitu bapak **Prof. Dr. KH. Saidurrahman, M.Ag.**
2. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK), yaitu bapak **Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd.**

3. Ibunda **Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si**, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
4. Ibu **Dr. Nurussakinah Daulay, M.Pd**, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.
5. Segenap dosen dan staff di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Terima kasih Kepala Sekolah SMP PAB 8 Sampali, yaitu Bapak **Drs. H. Agus Salim, M.Pd.**, Bapak Wakasek Kurikulum **Irwansyah Putra, S.Pd.I**, Guru BK di SMP PAB 8 Sampali yaitu, Ibu **Miftahul Jannah, S. Pd.**
7. Terima kasih kepada Ibu **Fauziah Nasution, M.Psi** selaku Dosen Pembimbing Skripsi I dan Bapak **Suhairi, ST, MM** selaku Dosen Pembimbing Skripsi II, atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua saya, Ayahanda tercinta **Hamzah Huddin Rangkuti** dan Ibunda **Nur Sani Nasution** atas pengorbanannya baik dari segi moril, materi dan do'anya serta kasih sayangnya yang tak terhingga kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Terima kasih kepada saudara-saudari saya **Elly Faridah Rangkuti, Sirwa Nuddin, Ismail Hamzah, Ahmad Pardomuan, Ali Murdani, Ida Nuryani, S.Pd, Ali Wardana, Rifai Saleh, Mhd Isfan Syah Rangkuti,**

dan **Nur Sakinah** atas doa, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.

10. Terima kasih kepada Sahabat-sahabat pejuang skripsiku yang selalu memberikan semangat dan motivasi yaitu **Ummi Mawaddah Lubis, Juliana Hsb, Juliana Siregar, Mardiana, Nova Khairani, Rizky Rahmadani, Erwinsyah Putra Hsb, Khairunnisa Situmorang.**
11. Terima kasih kepada teman-teman seperjuanganku anak BKI-6 yang selalu membantu, dan memberikan dukungan dan do'a kepada penulis semoga kerjasama dan persahabatan yang kita jalani selama ini tetap terjaga dengan baik.
12. Terima kasih kepada orang terdekat saya **Hambali Batubara, S.Pd,** dan teman-teman lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan penuh kepada saya.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca, semoga Allah SWT melimpahkan Rahmatdan Karunia-Nya atas rekan-rekan sekalian. Penulis berharap hasil penelitian ini berguna khususnya bagi penulis dan pembaca.

Medan, 24 Juni 2019
Penulis

Nur Adilah Rangkuti
Nim. 33153109

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kecemasan	9
1. Pengertian Kecemasan.....	9
2. Bentuk-Bentuk Kecemasan	11
3. Proses Terjadinya Kecemasan	13
4. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan	15
5. Reaksi yang Ditimbulkan oleh Kecemasan	17

B. Ujian Nasional	18
C. Guru Bimbingan dan Konseling	22
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling	22
D. Bimbingan Kelompok	27
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	27
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	30
3. Asas-Asas dalam Layanan Bimbingan Kelompok	31
4. Materi Layanan Bimbingan Kelompok	32
5. Jenis Layanan Bimbingan Kelompok.....	33
6. Kegunaan Layanan Bimbingan Kelompok.....	35
7. Unsur-Unsur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	36
8. Tahap-tahap pelaksanaan dalam layanan bimbingan kelompok	37
E. Penelitian Terdahulu.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian	43
B. Subjek Penelitian.....	43
C. Tempat dan Waktu Penelitian	44
D. Desain Penelitian.....	45
E. Prosedur Observasi.....	47
F. Instrumen Pengumpulan Data	49
G. Teknik Analisis Data.....	53
H. Indikator Keberhasilan	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Temuan Umum Penelitian.....	54

B. Temuan Khusus Penelitian.....	59
1. Hasil Penelitian Sebelum Tindakan	59
2. Pra Siklus.....	62
3. Hasil Penelitian Siklus I	64
4. Hasil Penelitian Siklus II.....	73
C. Pembahasan Penelitian.....	81
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran.....	89
 DAFTAR PUSTAKA.....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Proses Terjadinya Kecemasan.....	13
Gambar 3. 1 Pengembangan PTK.....	45
Gambar 4. 1 Struktur Organisasi SMP PAB 8Sampali T.A 2018/2019	56
Gambar 4. 2 Diagram Perbandingan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN)	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pemberian Skor Angket Berdasarkan Skala Likert.....	50
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner.....	51
Tabel 4.1 Keadaan Guru SMP PAB 8 Sampali.....	57
Tabel 4.2. Siswa SPM PAB 8 Sampali	57
Tabel 4. 3 Kualifikasi Guru SMP PAB 8 Sampali.....	57
Tabel 4. 4 Sarana dan Prasarana / Data Kondisi Ruang.....	57
Tabel 4.5 Perhitungan Kategori Meminimalisir Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN)	59
Tabel 4. 6 Skor Kecemasan Siswa Sebelum Diberikan Tindakan	62
Tabel 4.7 Jadwal Siklus I	65
Tabel 4.8 Jadwal Siklus II.....	73
Tabel 4.9 Perbandingan Nilai Sebelum Tindakan, Siklus 1 dan Siklus 2 Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional	77
Tabel 4.10 Meminimalisir Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan	93
Lampiran 2 Angket Penelitian Uji Coba	129
Lampiran 3 Angket Penelitian	132
Lampiran 4 Sebaran Data Uji Coba Angket Skala Meminimalisir Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional	135
Lampiran 5 Uji Validitas Angket	137
Lampiran 6 Sebaran Angket Skala Meminimalisir Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Sebelum diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	142
Lampiran 7 Sebaran Angket Skala Meminimalisir Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siklus I Setelah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	144
Lampiran 8 Sebaran Angket Skala Meminimalisir Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siklus II Setelah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok.....	145
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	146

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha agar manusia dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran dan cara lain yang dikenal oleh masyarakat. Menurut Pasal 1 ayat (1) Undang-undang Republik Indonesia (UURI), Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menyatakan bahwa: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.”¹ Dalam pengertian pendidikan ini, bimbingan dan konseling merupakan salah satu kegiatan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional diatas, tanpa adanya bimbingan dan konseling mustahilakan tercapai tujuan pendidikan nasional dengan berbagai pendekatan.²

Pemerintah telah mengambil kebijakan untuk menerapkan Ujian Nasional (UN) sebagai salah satu bentuk evaluasi pendidikan. Ujian Nasional (UN) wajib dilaksanakan pada satuan pendidikan sebagai syarat untuk kelulusan para siswa. Hal tersebut sejalan dengan Peraturan Pemerintah No. 19 tahun 2005 tentang

¹ *Undang-undang Republik Indonesia, (2010), Tentang SISDIKNAS & Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tentang Standar Nasional Pendidikan Serta Wajib Belajar*, Bandung: Citra Umbara, hal. 37.

² Sutirna, (2013), *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Informal, dan Nonformal*, Yogyakarta: CV Andi Offset, hal. 94.

³ Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 19 Tahun (2005) *Tentang Standar Nasional Pendidikan, bab x (standar Penilaian Pendidikan)*.

Standar Nasional Pendidikan.³ Menurut KBBI Ujian Nasional (UN) merupakan ujian yang diselenggarakan secara nasional pada tingkat akhir sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas. Menurut Tyas Andriansyah dan Eva Kartika Wulan Sari Ujian Nasional atau biasa disingkat dengan UN adalah kegiatan pengukuran capaian kompetensi lulusan pada materi pelajaran tertentu secara nasional dengan mengacu pada standart kompetensi lulusan.⁴

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan diatas bahwa Ujian Nasional (UN) adalah merupakan bagian dari tes standarisasi yang artinya format soal dan kriteria penilaian ditentukan oleh pusat serta diberlakukan dalam satuan wilayah yang cakupannya luas. Keberhasilan Ujian Nasional juga sangat ditentukan oleh bagaimana guru mampu secara tuntas menumpahkan materi pembelajaran sehingga benar-benar dapat dikuasai dan dipahami oleh siswa. Melihat pentingnya Ujian Nasional (UN) disekolah sebagai alat untuk mengukur keberhasilan siswa dalam menempuh pendidikan selanjutnya, hal tersebut menjadi tantangan dan beban tersendiri bagi siswa. Ujian Nasional telah menjadi suatu hal yang tidak asing lagi bagi siswa tingkat akhir di setiap jenjang SD, SMP, dan SMA/ sederajat.

Bimbingan dan Konseling dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Permendikbud RI) Nomor 111 Tahun 2014 pasal 1 ayat (1) dikemukakan bahwa: “Bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh

³ Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 19 Tahun (2005) *Tentang Standar Nasional Pendidikan, bab x (standar Penilaian Pendidikan)*.

⁴ Tyas Andriansyah, Eva kartika Wulan Sari, *Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Al Munawwariyyah Bululawang. Jurnal Konseling Indonesia, Vol. 2 No. 2 April 2017 hal. 44-49*

konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya”. Pada Pasal 1 ayat (2) dikemukakan bahwa “Konseli adalah penerima layanan bimbingan dan konseling pada satuan pendidikan”. Selanjutnya pada Pasal 4 ayat (c) dikemukakan bahwa: “Keterbukaan dalam memberikan dan menerima informasi”.⁵

Penjelasan Pasal 54 (6) Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2008, dikemukakan bahwa “Beban kerja guru bimbingan dan konseling atau konselor yang memperoleh tunjangan profesi dan faedah tambahan adalah mengampu bimbingan dan konseling paling sedikit 150 (seratus lima puluh) peserta didik per tahun pada satu atau lebih satuan pendidikan”. Layanan bimbingan dan konseling adalah pemberian perhatian, pengarahan, pengendalian, dan pengawasan peserta didik yang dapat dilaksanakan dalam bentuk pelayanan tatap muka terjadwal di kelas dan layanan perorangan atau kelompok.

Pelayanan dasar dalam bimbingan dan konseling diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada seluruh konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara Layanan informasi atau kelompok yang disajikan dengan sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai tahapan dan tugas-tugas perkembangan (yang dituangkan sebagai standar kompetensi kemandirian) yang diperlukan dalam pengembangan kemampuan memilih dan mengambil keputusan dalam kehidupannya.⁶

⁵ Mochammad Nursalim, (2015), *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*, Jakarta: Penerbit Erlangga, hal. 6.

⁶ Sukitman, (2015), *Bimbingan Konseling Berbasis Karakter*, Yogyakarta: Diva Press, hal. 34.

Berdasarkan hasil observasi, diketahui bahwa sebagian besar siswa mempunyai kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional (UN). Hasil dari pengamatan penulis pada saat melaksanakan program pengalaman lapangan (PPL-3 atau PLKP-LS) pada awal bulan Maret tahun 2019 di SMP PAB 8 Sampali, tampak bahwa kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) di sekolah tersebut merupakan suatu hal yang sangat sering terjadi, sebagian siswa di sekolah tersebut berpikiran bahwa Ujian Nasional (UN) proses yang sangat mencemaskan, mengkhawatirkan, menakutkan, dan menegangkan. Siswa lebih memilih saling menakut-nakuti antara siswa yang satu dengan yang lainnya, timbulnya perasaan pasrah siswa, berharap pasti lulus tanpa ada persiapan yang matang menghadapi Ujian Nasional (UN). Yang membuat kecemasan siswa menjadi lebih tinggi karena adanya perubahan kurikulum, dan sistem Ujian Nasional (UN) yang baru.

Beberapa kalimat yang sering penulis dengar dari siswa di sekolah tersebut adalah sebagai berikut: (1) saya sangat takut menghadapi Ujian Nasional nanti, (2) saya takut tidak lulus, (3) saya takut mendapatkan nilai yang jelek, dan (4) saya takut jika nilainya rendah saya tidak bisa melanjutkan ke SMA/ sederajat yang berkualitas. Pernyataan-pernyataan siswa tersebut mengundang pemahaman penulis bahwa siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dalam menghadapi Ujian Nasional (UN). Dari hasil pengamatan penulis di atas, perlu sosok guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang bisa membantu meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN). Sehingga tidak menimbulkan perasaan takut, khawatir, cemas, dan menegangkan, pada saat menghadapi Ujian Nasional (UN).

Salah satu alternatif yang bisa dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk meminimalisir kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN) dengan pemberian layanan bimbingan kelompok agar memberikan pemahaman dan informasi yang mengubah tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN). Pemberian layanan bimbingan kelompok ini dimaksudkan agar siswa mendapatkan pemahaman dan informasi yang mengubah pemikiran siswa terhadap tingkat kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN) yang bertujuan untuk meminimalisir tingkat kecemasan siswa tersebut.

”Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (1978) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial”.⁷

Adapun alasan layanan bimbingan kelompok itu sendiri menurut Prayitno:

Layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri, adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dengan demikian siswa dapat mengutarakan permasalahan yang sedang mereka alami.⁸ Dan diharapkan dengan adanya bimbingan kelompok, siswa dapat menyelesaikan permasalahannya.

Berdasarkan alasan layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno di atas bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) dapat

⁷Tarmizi, (2018), *Bimbingan Konseling Islam*, Medan: Perdana Publishing, hal. 91.

⁸Prayitno, (1995), *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok, (Dasar dan Profil)*, Jakarta: Ghalia Indonesia, hal. 27-28.

diminimalisir. Layanan bimbingan kelompok menjadi isi layanan yang harus spesifik dan dikemas secara jelas dan rinci, sehingga dapat disajikan dan dipahami oleh siswa. Informasi yang dimaksud sesuai dengan kebutuhan kognitif siswa sehingga dapat meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) di SMP PAB 8 Sampali. Jika tingkat kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional (UN) tidak di minimalisir maka akan menimbulkan tingkat kecemasan yang berlebihan, sehingga akan mengakibatkan ketidaksediannya siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) disebabkan siswa merasa Ujian Nasional (UN) itu merupakan suatu yang harus dicemaskan.

Berdasarkan fenomena masalah diatas perlu adanya alternatif solusi, maka penulis merasa penting dan tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meminimalisir Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional di Kelas IX-A SMP PAB 8 Sampali”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa mengalami pikiran tidak tenang dan perasaan yang was-was serta takut tidak lulus menghadapi Ujian Nasional (UN).
2. Timbulnya perasaan pasrah siswa, berharap pasti lulus tanpa ada persiapan yang matang dalam menghadapi Ujian Nasional (UN).
3. Siswa lebih memilih saling menakut-nakuti antara siswa yang satu dengan yang lainnya.

4. Kecemasan yang dialami oleh siswa menjadi lebih tinggi karena adanya perubahan kurikulum, dan sistem Ujian Nasional (UN) yang baru.
5. Siswa merasa khawatir jika mendapatkan nilai yang rendah maka tidak akan bisa melanjutkan ke SMA/ sederajat yang lebih berkualitas.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, dengan keterbatasan waktu, maka batasan masalah dalam penelitian ini “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meminimalisir Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional di Kelas IX-A SMP PAB 8 Sampali”.

D. Rumusan Masalah

Bagaimana Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meminimalisir Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional di Kelas IX-A SMP PAB 8 Sampali?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meminimalisir Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional di Kelas IX-A SMP PAB 8 Sampali.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini untuk memperkaya hasanah ilmu pengetahuan, khususnya tentang Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok

dalam Meminimalisir Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional di Kelas IX-A SMP PAB 8 Sampali.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa yang diteliti, siswa lebih memahami tingkat kecemasannya dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) dan siswa tahu yang harus dilakukan sebelum dan sesudah menghadapi Ujian Nasional (UN).
- b. Bagi guru BK, memperoleh pengayaan ilmu pengetahuan tentang Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meminimalisir Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional di Kelas IX-A SMP PAB 8 Sampali.
- c. Bagi kepala sekolah, menjadi bahan pertimbangan pentingnya dikembangkan pelayanan pemberian layanan bimbingan kelompok untuk Meminimalisir Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN) Melalui Layanan Bimbingan Kelompok.
- d. Bagi peneliti, sebagai pengetahuan, pengalaman, dan penambahan wawasan yang sangat berguna dalam Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meminimalisir Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *axiety* yang berasal dari Bahasa Latin *angustus* yang memiliki arti kata kaku, dan *ango*, *anci* yang berarti mencekik. Selanjutnya Steven Schwart, S mengemukakan kecemasan berasal dari kata latindengan *anxius* yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan firasat dan somatik, ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, dan kesulitan bernafas.⁹

Di dalam Al-Qur'an dikatakan bahwa bila sesuatu cemas, maka ia akan bergerak dari tempatnya. Hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan yang berseberangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya dalam surah Al-Fajr ayat 27-30. Adapun ayat tersebut adalah sebagai berikut:

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾
وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

⁹Dona Fitria Annisa & Ifdil, (2016), *Jurnal Tentang Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, Padang: Universitas Negeri Padang (UNP), hal. 94

Artinya: *Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-ku.*¹⁰

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari, seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam, dan sebagainya. Juga ada segi-segi yang ada diluar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu. Rasa cemas itu terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa, dan ada bermacam-macam pula.¹¹

Adapun pengertian kecemasan menurut beberapa ahli dalam buku Manajemen Emosi adalah sebagai berikut:

- a. Menurut Freud (ahli psikoanalisis), menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya.
- b. Menurut Suryabrata, kecemasan adalah kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai *trautamik*. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego.
- c. Menurut Priest, berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.
- d. Menurut Calhoun dan Acocella, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan kejiwaan.
- e. Menurut Atkinson, kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti khawatir dan rasa takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas.
- f. Menurut Davis dan Palladino, kecemasan adalah memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau simptom psikologikal.

¹⁰Departemen Agama RI, (2005), *Al-Qur'an dan Terjemahan Al-Hikmah*, Bandung: CV Penerbit Diponegoro, hal. 594.

¹¹Zainal Aqib, (2013), *Konseling Kesehatan Mental*, Bandung: CV Yrama Widya, hal. 45-46.

- g. Menurut Hall dan Lindzey, kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik yang nyata maupun imajinasi biasa.¹²

Beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian mengenai sesuatu yang dikerjakan serta ketakutan akan sesuatu hal buruk terjadi pada sesuatu yang akan dikerjakan.

2. Bentuk-Bentuk Kecemasan

Menurut Freud (Kendal dan Hammen, 1998), membedakan tiga macam kecemasan yakni:

- a. Kecemasan realita (*realita anxiety*), adalah kecemasan realita atau rasa takut akan bahaya-bahaya di dunia luar.
- b. Kecemasan moral (*moral anxiety*) atau perasaan-perasaan bersalah.
- c. Kecemasan neurotik (*neurotik anxiety*) adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan sang pribadi berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum.¹³

Sedangkan menurut Lazarus, mengemukakan ada dua bentuk kecemasan yaitu:

- a. *State anxiety* yaitu kecemasan sebagai suatu reaksi terhadap situasi tertentu. Jika situasi itu tidak ada maka kecemasannya pun akan hilang. Misalnya cemas ketika melihat keributan antar warga, cemas ketika melewati tempat yang sepi dan angker, dan saat ketika akan menghadapi ujian akhir.
- b. *Trait anxiety* yaitu kecemasan yang menetap pada diri seseorang. Kecemasan model ini merupakan kecemasan disposisi/sifat dari individu itu sendiri yang pencemas sehingga kadang-kadang pada situasi yang sebenarnya tergolong biasa, dia bereaksi cemas. Misalnya orang ini memiliki sifat pencemas sehingga situasi apa saja yang menurutnya (penilaian subjektifnya) menakutkan maka hal tersebut akan memunculkan kecemasan dalam dirinya.

¹²Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, (2009), *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Yogyakarta: PT. Bumi Aksara, hal. 49.

¹³Ibid, hal. 53-54.

Sementara menurut Daniel Goleman dalam bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence* kecemasan itu muncul dalam dua bentuk:

- a. Kognitif atau kecemasan yang muncul akibat adanya pikiran yang merisaukan, dan
- b. Somatik, yaitu kecemasan yang mengakibatkan adanya gejala-gejala fisiologis, seperti berpeluh, jantung berdebar-debar, atau ketegangan otot.¹⁴

Kecemasan juga dapat dibedakan antara kecemasan yang normal dan kecemasan yang abnormal (Gilmer), suatu kecemasan dianggap normal jika situasi yang sedang dihadapi oleh seseorang secara objektif memang mengandung bahaya seperti ancaman bom, adanya perang, atau kerusakan antar kampung. Selain itu kecemasan dianggap sesuatu yang normal jika derajatnya masih tergolong ringan sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari orang tersebut. Sedangkan kecemasan dianggap abnormal jika situasi yang dihadapi oleh seseorang secara objektif sebenarnya tidak mengandung bahaya yang benar, namun secara subjektif oleh orang itu dianggap berbahaya. Misalnya cemas ketika akan mengikuti ujian nasional sehingga menyebabkan orang tersebut tidak sanggup untuk berpikir lagi, dan mengalami serangan panik.¹⁵

Berdasarkan bentuk-bentuk kecemasan diatas dapat disimpulkan bahwa terbentuknya suatu kecemasan seseorang dipengaruhi oleh rasa takut yang dapat disebabkan oleh lingkungan individu. Hal ini dapat mempengaruhi kecemasan moral atau perasaan bersalah sehingga rasa takut akan lepas dari kendali yang menimbulkan terjadinya perbuatan yang bisa berakibat fatal. Disisi lain kecemasan itu suatu reaksi terhadap situasi tertentu yang mengakibatkan kecemasan yang akan mempengaruhi secara berlebihan, kecemasan dari sifat

¹⁴Daniel Goleman, (2017), *Emotional Intelligence*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, hal. 90.

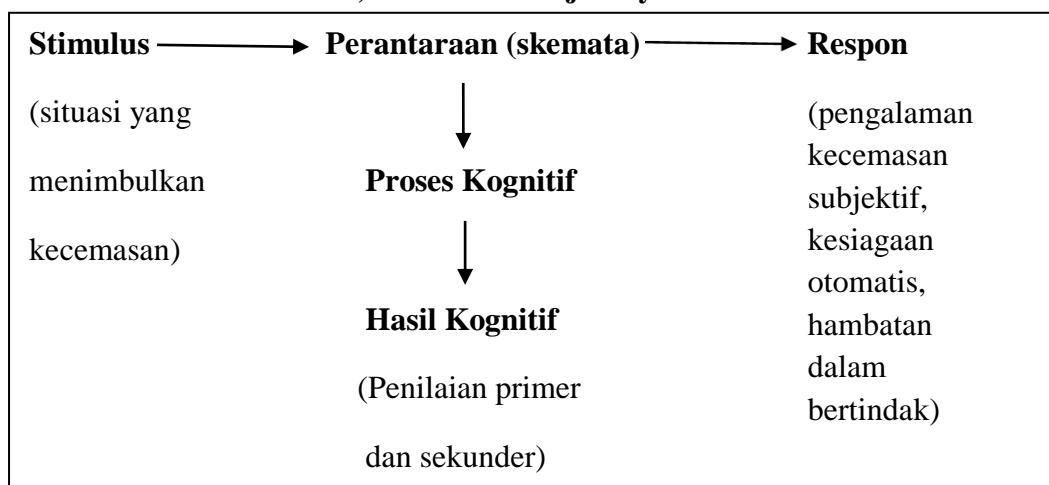
¹⁵Triantoro Safaria, (2005), *Autisme*, Yogyakarta: Graha Ilmu, hal. 34-35.

individu itu adalah hal yang biasa akan tetapi perlu strategi untuk mengendalikan kecemasan tersebut. Bentuk-bentuk kecemasan ini sejalan dengan salah satu ahli Daniel Goleman yang menyatakan bahwa kecemasan itu dipengaruhi oleh kognitif individu yang memunculkan adanya akibat pikiran yang merisaukan dan mengakibatkan adanya gejala-gejala fisiologis seperti berpeluh, jantung berdebar-debar atau ketegangan pada otot.

3. Proses Terjadinya Kecemasan

Secara tidak disadari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan yang kita alami adalah suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Burns mengemukakan, emosi ataupun rasa cemas yang kita rasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan ataupun perasaan cemas. Blackburn dan Davidson mengemukakan proses terjadinya kecemasan melalui model kognitif kecemasan, seperti yang terlihat pada gambar dibawah ini:¹⁶

Gambar, 2. 1Proses Terjadinya Kecemasan



¹⁶Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, (2009), *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Yogyakarta: PT. Bumi Aksara, hal. 50.

Menurut Blackburn dan Davidson, secara teoritis terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi yang mengancam), yang secara langsung/tidaklangsung hasil pengamatan atau pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam/tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut). Setiap pengetahuan tersebut dapat terbentuk dari keyakinan pendapat orang lain maupun pendapat individu sendiri serta dari luar. Pengetahuan (skemata) tersebut, tentunya akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian (hasil kognitif) sehingga respon yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik individu tersebut dapat mengendalikan dirinya. Apabila pengetahuan (skemata) subjek terhadap situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.¹⁷

Menurut Borkovec mengemukakan manfaat lain yang tak terduga dari adanya rasa khawatir. Ketika orang tenggelam dalam pikiran-pikiran cemas, agaknya mereka kehilangan kepekaan akan perasaan subjektif kecemasan yang timbul akibat adanya kekhawatiran meningkatnya detak jantung, berkeringat dan gemetar, dan sewaktu kekhawatiran berlangsung, sesungguhnya kekhawatiran menekan kecemasan, yang sedikit-tidaknya tercermin dalam detak jantung. Prosesnya kurang lebih berlangsung sebagai berikut: penderita menangkap sesuatu yang memicu timbulnya bayangan ancaman atau bahaya potensial; bayangan bencana itu memicu serangan kecemasan yang ringan. Maka, penderita

¹⁷Ibid, hal, 51.

akan terseret dalam sederetan pikiran yang mencemaskan, yang masing-masing membangkitkan efek yang berbeda-beda. Bila perhatian terus tertuju pada alur kecemasan ini, terfokusnya perhatian pada pikiran-pikiran ini mengakibatkan pikiran teralih dari bayangan bencana asli yang semula memicu kecemasan. Dalam kaitannya dengan kecemasan fisiologis, imaji jauh lebih kuat daripada pikiran. Jadi terus menerus memikirkan permasalahan juga meringankan kecemasan, dibandingkan dengan membayangkan-bayangkan adanya bencana.¹⁸

4. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya gangguan kecemasan.

Zakiah Daradjat mengemukakan penyebab dari kecemasan itu adalah sebagai berikut:

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran.
- b. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini pula sering menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk umum.
- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berujung

¹⁸ Daniel Goleman, op cit, hal. 91-92.

dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.¹⁹

Adapun faktor kecemasan menurut Alex Sobur adalah sebagai berikut:

- a. *Emosional* yaitu ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.
- b. *Kognitif* yaitu ketakutan yang meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih, memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan.
- c. *Psikologis* yaitu tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki ataupun tidak.²⁰

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran, kecemasan hadir karena adanya rasa berdosa atau bersalah, dan emosi yang berlebihan. Timbulnya kecemasan juga disebabkan oleh kognitif individu yang tidak terkendali sehingga menjadi ketakutan yang membawa individu ke alam sadar ataupun alam dibawah sadar. Disisi lain kognitif dan psikologis individu dipengaruhi oleh kemampuan berpikir secara jernih untuk memecahkan suatu masalah serta memberikan jalan keluar yang salah terhadap rasa takut yang mempengaruhi individu.

¹⁹ Zakiah Daradjat, (1995), *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Toko Gunung Agung, hal. 27-28.

²⁰ Alex Sobur, (2003), *Psikologi Umum*, Bandung: CV Pustaka Setia, hal. 346.

5. Reaksi yang Ditimbulkan oleh Kecemasan

Menurut Priest bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketengan pada syaraf dibelakang leher, gelisah atau susah tidur, banyak keringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.

Calhoun dan Acocella mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

- a. Reaksi Emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, perasaan seperti perasaan keprihatinan, ketengan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. Reaksi Kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengancam dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- c. Reaksi Fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjer tubuh sehingga menimbulkan reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.²¹

²¹Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, (2009), *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Yogyakarta: PT. Bumi Aksara, hal. 55.

Sedangkan Blackburn dan Davidson menemukan beberapa dampak yang ditimbulkan oleh kecemasan, yaitu sebagai berikut:

- a. Suasana hati, yaitu individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan mudah marah, dan sangat tegang.
- b. Pikiran, yaitu kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, dan memandang diri tidak berdaya atau sensitif.
- c. Motivasi, yaitu kecemasan yang dapat menghindari situasi, ketergantungan tinggi, dan ingin melarikan diri.
- d. Perilaku, yaitu kecemasan yang merasa gelisah, gugup, dan waspada yang berlebihan.
- e. Geakan biologis, yaitu kecemasan yang mengalami gerakan otomatis, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering.²²

B. Ujian Nasional

Ujian Nasional merupakan alat evaluasi untuk mengetahui kemampuan kognitif siswa diseluruh Indonesia dari jenjang sekolah dasar hingga menengah atas dan sederajat.²³

Menurut Dr. E Mulyasa dalam bukunya yang berjudul Pengembangan dan Impementasi Kurikulum 2013 bahwa:

Ujian Nasional (UN) adalah kebijakan Pemerintah dalam bidang pendidikan untuk menentukan standar-standar mutu pendidikan. Kebijakan

²²Ibid, hal. 56.

²³Nursyam, (2017), *e Jurnal Katalogis*, Palu: Pascasarjana Universitas Tadulako, Volume 5, Nomor 5, hal. 11.

ini berkaitan dengan berbagai aspek yang dinamis, seperti budaya, kondisi sosial ekonomi, bahkan politik dan keamanan, sehingga akan selalu rentan terhadap perbedaan dan kontroversi sejalan dengan perkembangan masyarakat. Kebijakan tersebut merupakan kebijakan politik atau kebijakan pendidikan, yang menyangkut kepentingan berbagai pihak, bahkan dalam batas-batas tertentu sering dipolitisir untuk kepentingan kekuasaan.²⁴

Berikut ini bunyi pasal yang menjelaskan tentang Ujian Nasional yang termaktub dalam peraturan pemerintah bab X pada pasal 66:

- 1) Penilaian hasil belajar sebagaimana dimaksud dalam pasal 63 ayat (1) butir c bertujuan untuk menilaia pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan teknologi dan dilakukan dalam bentuk ujian nasional.
- 2) Ujian nasional dilakukan secara objektif, berkeadilan dan akuntabel.
- 3) Ujian nasional diadakan sekurang kurangnya satu kali dan sebanyak banyaknya dua kali dalam satu tahun pelajaran.²⁵

Ketentuan tentang UN tersebut dapat dilihat pada Pasal 67 PP Nomor 32

Tahun 2013, sebagai berikut:

- (1) Pemerintah menugaskan BSNP untuk menyelenggarakan ujian nasional yang diikuti Peserta Didik pada setiap satuan pendidikan jalur formal pendidikan dasar dn menengah, dan jalur nonformal kesetaraan.
 - a. Ujian nasional untuk satuan pendidikan jalur formal pendidikan dasar sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dikecualikan untuk SD/MI/SDLB atau bentuk lain yang sederajat.
- (2) Dalam penyelenggaraan ujian nasional BSNP bekerja sama dengan instansi terkait dilingkungan pemerintah, Pemerintah Provinsi, Pemerintah Kabupaten/Kota, dan satuan pendidikan.

²⁴E. Mulyasa, (2017), *Pengembangan dan Impementasi Kurikulum 2013*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, hal. 154.

²⁵Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan, hal. 49.

Dengan demikian, Ujian Nasional tetap akan dilaksanakan sesuai dengan kepentingannya (kecuali SD/MI/SDLB, dan yang sederajat), namun tentu saja memerlukan berbagai perbaikan dalam sistem dan manajemennya. Sampai saat ini belum ada cara yang paling baik untuk mengetahui keefektifan berbagai upaya yang dilakukan dalam proses pendidikan, apakah telah membuahkan hasil yang memuaskan, kecuali melalui ujian, baik ujian tingkat kelas, tingkat sekolah, maupun ujian nasional. Oleh karena itu, upaya untuk menghapuskan/menghilangkan ujian nasional, memerlukan berbagai pemikiran yang matang, agar tidak menghambat jalannya proses pendidikan dan tidak menimbulkan perpecahan di lapangan.²⁶

Dalam hal ini, jangan sampai “buruk muka cermin dibuang”, sebab permasalahan pokok yang sebenarnya bukan pada ujian nasional, tetapi karena hasil ujian nasional dijadikan ukuran kebersilahan pemerintah daerah, sehingga banyak yang dipolitisir untuk kepentingan sesaat. Dalam pada itu, pemerintah juga menetapkan nilai UN minimal yang harus dicapai oleh peserta didik dalam kelulusan. Itulah yang telah menimbulkan beberapa masalah teknis yang dipertanyakan dalam berbagai kalangan. Masalah tersebut antara lain, karena sifatnya nasional, maka bidang kajian yang di UN kan dianggap lebih penting dari mata pelajaran lain, sehingga sebagian besar upaya sekolah hanya ditunjukkan untuk mengantarkan peserta didik mencapai keberhasilan dalam UN. Padahal materi UN hanya mencakup aspek intelaktual, yang tidak mampu mengukur seluruh aspek pendidikan secara utuh. Dalam hal ini, ada kesan penyempitan terhadap makna dan hakikat pendidikan yang utuh menjadi hanya menyangkut

²⁶E. Mulyasa, (2017), *Pengembangan dan Impementasi Kurikulum 2013*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, hal. 155.

aspek kognitif dengan mata kajian terbatas pada yang UN-kan. Hal tersebut dapat dilihat dalam Pasal 70 PP Nomor 32 Tahun 2013, sebagai berikut:

- (3) Pada jenjang SMP/Mts/SMPLB, atau bentuk lain yang sederajat, atau bentuk lain yang sederajat, ujian nasional mencakup pelajaran Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, dan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA).
- (4) Pada program paket B, Ujian Nasional mencakup mata pelajaran Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) dan Pendidikan Pancasila dan kewarganegaraan.
- (5) Pada SMA/MA/SMALB atau bentuk lain yang sederajat, Ujian Nasional mencakup mata pelajaran Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, dan mata pelajaran yang menjadi ciri khas program pendidikan.
- (6) Pada program paket C, Ujian Nasional mencakup mata pelajaran Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, dan mata pelajaran yang menjadi ciri khas program pendidikan.
- (7) Pada jenjang SMK/MAK atau bentuk lain yang sederajat, Ujian Nasional mencakup pelajaran Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, dan mata pelajaran kejuruan yang menjadi ciri khas program pendidikan.²⁷

Tujuan pemerintah melaksanakan UN adalah untuk mendongkrak kualitas pendidikan dengan menetapkan standar minimal yang senantiasa ditingkatkan. Hal tersebut sebenarnya cukup wajar dan masuk akal, karena standar

²⁷Ibid, hal. 156.

duniapun 7,0 (tujuh koma nol). Namun hal tersebut digulirkan dalam kondisi masyarakat yang labil, sehingga menimbulkan berbagai kesalahtafsiran para pelaksana di lapangan; bahkan berujung pada penolakan. Masyarakat yang tidak menerima juga tidak bisa disalahkan, karena mereka beranggapan bahwa Pemerintah hanya menuntut tanpa melengkapi dengan alat dan sarannya.²⁸

C. Guru Bimbingan dan Konseling

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

a. Pengertian Bimbingan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, bimbingan diartikan sebagai petunjuk (penjelasan) cara mengerjakan sesuatu. Bimbingan atau *guidance* dalam kamus bahasa Inggris berasal dari kata *guide* yang dapat berarti yang menunjukkan jalan, memimpin, menuntun, memberikan petunjuk, mengatur, mengarahkan, dan memberikan nasihat.²⁹

Bimbingan adalah proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimum kepada sekolah, keluarga, dan masyarakat.³⁰

Disamping itu, bimbingan juga mengandung makna memberikan bantuan atau pertolongan dengan pengertian bahwa dalam menentukan arah diutamakan kepada yang dibimbingnya. Keadaan ini seperti yang dikenal dalam pendidikan dengan “*Tut Wuri*

²⁸ E. Mulyasa, Op Cit, hal. 156.

²⁹ Muhamad Irham, Novan Ardy Wiyani, (2014), *Bimbingan & Konseling Teori dan Aplikasi di Sekolah Dasar*, Depok: Ar- Ruzz Media, hal. 65

³⁰ Sutirna, (2013), *Bimbingan dan konseling Pendidikan Formal, Nonformal, dan Informal* Yogyakarta: Andi Offset, hal. 2.

Handayani.”Jadi, di dalam memberikan bimbingan, arah diserahkan kepada yang dibimbing.³¹

Hanya dalam keadaan yang terdesak sajalah, seorang pembimbing dapat mengambil peran secara aktif memberikan arah di dalam memberikan bimbingannya. Tidak selayaknya seorang pembimbing membiarkan individu yang dibimbingnya dalam keadaan terlantar apabila ia sungguh-sungguh tidak dapat menghadapi masalahnya.

Menurut Dunsmoor dan Miller, Bimbingan membantu individu untuk memahami dan menggunakan secara luas kesempatan pendidikan, jabatan, dan pribadi yang mereka miliki atau dapat mereka kembangkan, dan sebagai satu bentuk bantuan yang sistematis melalui siswa yang mana dibantu untuk dapat memperoleh penyesuaian yang baik terhadap sekolah dan kehidupan pribadinya.³²

Menurut Prayitno, Bimbingan adalah sebagai proses layanan yang diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana, dan interpretasi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik. Seperti firman Allah dalam Al-qur'an surah An-Nahl ayat 125:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ

رَبِّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۖ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

³¹Bimo Walgito, (2010), *Bimbingan Dan Konseling (Studi & Karir)*, Yogyakarta: Andi Offset, hal, 6.

³²Abu Bakar M. Luddin, (2010), *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik*, Bandung: Citapustaka Media Perintis, hal, 11.

Artinya: Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk. (An-Nahl: 125).³³

Dari pengertian di atas, dapat diketahui bahwa Bimbingan adalah Suatu proses pemberian bantuan kepada individu secara berkelanjutan dan sistematis, yang dilakukan oleh seorang yang ahli, yang dimaksudkan agar individu dapat memahami dirinya, lingkungan serta dapat mengarahkan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal untuk kesejahteraan dirinya dan kesejahteraan masyarakat.

b. Pengertian Konseling

Dan seperti halnya pengertian bimbingan (*guidance*), di dalam pengertian konseling juga terdapat beberapa macam tinjauan atas pengertian itu. Dalam bahasa arab kata konseling adalah *al-Irsyad* yang secara etimologi berarti *al-Huda*, *ad-Dalalah*, dan jika di artikan dalam bahasa Indonesia berarti petunjuk.³⁴ Kata *al-Irsyad* menjadi satu dengan *al-huda* dapat dilihat dalam surah Al-Kahfi (18) ayat 17:

﴿وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزْوُرُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقْرِضُهُمْ

ذَاتَ الشِّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِّنْهُ ۚ ذَٰلِكَ مِنْ ءَايَاتِ اللَّهِ ۚ مَن يَهْدِ اللَّهُ فهُوَ الْمُهْتَدِ ۚ وَمَن

يُضِلِّ فَلَن تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُّرْشِدًا ۝١٧﴾

³³Departemen Agama RI, (2005), *Al-Qur'an dan Terjemahan Al-Hikmah*, Bandung: CV Penerbit Diponegoro, hal. 281.

³⁴ Syaiful Akhyar, (2015), *Konseling Islam Dalam Komunitas Pesantren*, Bandung: Citapustaka Media, hal. 118.

Artinya: Dan kamu akan melihat matahari ketika terbit, condong dari gua mereka ke sebelah kanan, dan bila matahari terbenam menjauhi mereka ke sebelah kiri sedang mereka berada dalam tempat yang Luas dalam gua itu. itu adalah sebagian dari tanda-tanda (kebesaran) Allah. Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, Maka Dialah yang mendapat petunjuk; dan Barangsiapa yang disesatkan-Nya, Maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpinpun yang dapat memberi petunjuk kepadanya. (Surah Al-Kahfi:17).³⁵

Adapun inti dari surah Al-Kahfi (18) ayat 17 adalah: Allah-lah yang memberi petunjuk kepada manusia akan jalan kebenaran. Artinya hanya Allah lah yang memiliki kuasa dalam merubah seseorang dan jika dibandingkan kedalam bimbingan dan konseling seorang konselor tidak dapat merubah seseorang dari yang buruk kepada yang baik, akan tetapi peran konselor adalah membantu mengarahkan, membimbing, dan membantu seseorang yang mengalami suatu permasalahan dalam pemecahan suatu masalah.

Sedangkan pengertian konseling menurut Winkel mendefenisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli/klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus. Adapun pengertian konseling Prayitno dan Erman Amti mengartikan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang yang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.³⁶ Jadi, dalam proses konseling ada tujuan langsung yang tertentu, yaitu pemecahan masalah yang dihadapi klien.

³⁵Departemen Agama RI, (2004), *Al-Qur'an dan Terjemahan Al-Hikmah*, Bandung: CV Penerbit, J. ART, hal. 295.

³⁶Sutirna, (2013), *Bimbingan dan konseling Pendidikan Formal, Nonformal, dan Informal* Yogyakarta: Andi Offset, hal.15.

Berdasarkan pengertian konseling diatas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli (konselor) kepada individu atau klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien tersebut dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.

Setelah mengetahui masing-masing dari pengertian bimbingan dan konseling, maka kali ini akan dipaparkan pengertian dari bimbingan dan konseling itu sendiri. Bimbingan dan Konseling merupakan bantuan yang diberikan oleh tenaga profesional kepada seseorang atau lebih, agar orang tersebut bisa menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif dan menjadi pribadi mandiri.³⁷

Bimbingan konseling dilakukan oleh manusia, terhadap manusia dan bagi kepentingan manusia. Sesuai dengan hakikatnya manusia adalah makhluk yang diciptakan dalam keadaan yang terbaik, termulia, dan sempurna dibandingkan dengan makhluk lainnya, tetapi sekaligus memiliki kekurangan-kekurangan. Kekurangan tersebut disebabkan oleh:

- 1) Manusia itu makhluk yang lemah tidak mempunyai daya dan kekuatan sendiri.
- 2) Banyak membantah dan gampang lupa serta banyak salah.
- 3) Banyak ingkar.
- 4) Cepat gelisah dan banyak keluhan kesah.

Dengan latar belakang keadaan manusia sebagaimana tersebut, maka dengan kata lain dapat dikatakan bahwa manusia bahagia atau sengsara di dunia dan di akhirat nanti. Karena mengingat sifat seperti inilah, diperlukan adanya

³⁷Purbatua Manurung, dkk, (2016), *Media Pembelajaran Dan Pelayanan BK*, Medan: Perdana Publishing, hal. 67.

upaya untuk menjaga agar manusia tetap menuju ke arah kebahagiaan, menuju citranya yang lebih baik. Salah satu cara dan jalan yang dapat dilakukan adalah dengan menghadirkan bimbingan konseling agama bagi manusia atau individu (siswa) yang memerlukannya.

Adanya bimbingan konseling di sekolah akan lebih banyak membantu siswa dalam mengenai diri dan keberadaannya sebagai makhluk Allah SWT. Allah berfirman dalam surah Al-Hujarat ayat 10 berbunyi :

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah saudara maka berusahalah memperbaiki persaudaraan di antara sekalian, dan takutlah kepada Allah, semoga kamu menjadi orang-orang yang mendapatkan rahmat.*”³⁸

Sesuai dengan ayat diatas maka Allah menganjurkan kepada manusia untuk saling menasehati antara sesamanya sedang mengalami masalah dan telah jauh dari kebenaran Ilahi. Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan konseling, maka pada prinsipnya bimbingan dan penyuluhan ini dilakukan tidak boleh sembarang orang, melainkan oleh orang tertentu yang memiliki keahlian. Keahlian ini tentunya mencakup pengetahuan, keterampilan, sikap dan pandangan yang disertai oleh kematangan pribadi dan kemauan yang kuat untuk melakukan usaha bimbingan penyuluhan.

D. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli kepada seseorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja, maupun

³⁸Departemen Agama RI, (2005), *Al-Qur'an dan Terjemahan Al-Hikmah*, Bandung: CV Penerbit Diponegoro, hal. 516.

dewasa. agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampun dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dikembangkan berdasarkan norma-normayang berlaku.³⁹ Kelompok adalah layanan yang membantu klien atau peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karier dan pengambilan keputusan serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok.

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.⁴⁰

Menurut Prayitno layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang di berikan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri.⁴¹ Pelayanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh fungsi utama yang didukung oleh layanan bimbingan kelompok ialah fungsi pengentasan.⁴²

Layanan bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah

³⁹Prayitno, Erman Amti, (2009), *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta, Rineka Cipta, hal. 61.

⁴⁰Tohirin, (2013), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: PT. Raja Garfindo Persada, hal. 164.

⁴¹Tarmizi, (2018), *Bimbingan Konseling Islam*, Medan: Perdana Publishing, hal. 91.

⁴²Dewa Ketut Sukardi, Desak P.E. Nila Kusmawati, (2008), *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta:Rineka Cipta, hal. 78.

pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial. Pada umumnya kegiatan, aktifitas kelompok menggunakan prinsip dan proses dinamika kelompok, seperti dalam kegiatan diskusi, sosiodrama, bermain peran, simulasi, dan lain-lain. Bimbingan melalui aktivitas kelompok lebih efektif karena selain peran individu lebih aktif, juga memungkinkan terjadinya pertukaran pemikiran, pengalaman, rencana, serta penyelesaian masalah.⁴³

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau bagi pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Dalam layanan bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok. Masalah yang menjadi topik pembicaraan dalam layanan bimbingan kelompok, dibahas melalui suasana dinamika kelompok secara intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan pemimpin kelompok (pembimbing atau konselor).⁴⁴

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah Suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal baik itu dalam menyusun rencana maupun pengambilan keputusan yang tepat.

⁴³ Achmad Juntika Nurihsan, (2011), *Bimbingan & Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: PT. Refika Aditama, hal. 23.

⁴⁴ Tohirin, (2013), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, hal. 164.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Menurut Tohirin, Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan dalam berkomunikasi peserta layanan (siswa). Sedangkan secara khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa.⁴⁵

Sedangkan menurut Bimo Walgito, mengemukakan tujuan dari bimbingan kelompok, yaitu:

- a. Membiasakan hidup bergaul dengan teman-temannya, karena dalam kelompok adanya belajar untuk mengungkapkan pendapat dan menerima pendapat orang lain.
- b. Belajar untuk hidup bersama agar tidak adanya rasa canggung ketika akan hidup dengan masyarakat yang lebih luas.
- c. Memupuk gotong royong.⁴⁶

Pendapat lain dari Mudyaningsih mengatakan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Untuk menolong agar individu lebih baik dalam hubungan sosialnya serta lebih baik sifat-sifat pribadinya.
- b. Mengatasi masalah yang sifatnya global atau umum sehingga bentuk penyelesaiannya dilakukan dengan cara-cara bersama.

⁴⁵Ibid, hal. 165-166.

⁴⁶Bimo Walgito, (2011), *Bimbingan dan Konseling (Studi Karier)*, Yogyakarta: Andi Offset, hal. 124.

- c. Adanya permasalahan yang harus diselesaikan dengan cara bimbingan kelompok, yaitu dengan cara berdiskusi dan berkelompok.⁴⁷

Dari beberapa pendapat menurut ahli diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang diberikan sebagai media pengembangan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi pendapat, menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antarpribadi yang dimiliki.

3. Asas-asas dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Adapun asas-asas dalam layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. *Asas Kerahasiaan*. Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok (AK) dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Pemimpin kelompok (PK) dengan sungguh-sungguh hendaknya memantaskan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.
- b. *Asas Kesukarelaan*. Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor (PK). Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.⁴⁸
- c. *Asas Keterbukaan*. Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
- d. *Asas Kenormatifan*. Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.⁴⁹

⁴⁷ Mudyaningsih, (1978), *Teknik Pendekatan Secara Kelompok dalam Rangka Membimbing*, Salatiga: Lokakarya Bimbingan, hal. 46.

⁴⁸ Prayitno, (2014), *Layanan LI-L9*, Padang: UNP, hal. 14.

⁴⁹ Abu Bakar M. Luddin, (2009), *Kinerja Kepala Sekolah dalam Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok*. Bandung: Ciptapustaka Media Perintis, hal. 56.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasanya asas-asas dalam bimbingan kelompok perlu dilaksanakan, agar kegiatan tersebut dapat terlaksanakan dengan lancar dan tercapainya suatu tujuan yang telah ditetapkan dalam kelompok tersebut.

4. Materi Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok materi yang dapat dibahas berbagai hal yang amat beragam yang berguna bagi siswa (dalam segenap bidang bimbingan). Materi tersebut meliputi:

- a. Pemahaman dan pematapan kehidupan keberagaman dan hidup sehat.
- b. Pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain sebagaimana adanya (termasuk perbedaan individu, sosial dan budaya serta permasalahannya).
- c. Pemahaman tentang emosi, prasangka, konflik dan peristiwa yang terjadi di masyarakat serta pengendaliannya/pemecahannya.
- d. Pengaturan dan penggunaan waktu secara efektif (untuk belajar dan kegiatan sehari-hari serta waktu senggang).
- e. Pemahaman tentang adanya berbagai alternatif pengambilan keputusan dan berbagai konsekuensinya.
- f. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar, pemahaman hasil belajar, timbulnya kegagalan belajar dan cara-cara penanggulangannya (termasuk EBTA, EBTANAS, UMPTN).
- g. Pengembangan hubungan sosial yang efektif dan produktif
- h. Pemahaman tentang dunia kerja, pilihan dan pengembangan karier serta perencanaan masa depan.
- i. Pemahaman tentang pilihan dan persiapan memasuki urusan/program studi dan pendidikan lanjutan.
- j. Materi dalam bidang-bidang bimbingan.
- k. Materi layanan bimbingan kelompok dalam bidang bimbingan sebagaimana dalam materi layanan bimbingan lainnya, yang meliputi: bimbingan pribadi, bimbingan social, bimbingan belajar, dan bimbingan karier.⁵⁰

⁵⁰ Tarmizi, (2018), *Bimbingan Konseling Islami*, Medan: Perdana Pubilishing, hal. 92-93.

5. Jenis Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Hartinah dalam rangka bimbingan kelompok, terdapat dua jenis kelompok yang dapat dikembangkan yaitu sebagai berikut:

a. Kelompok Bebas

Anggota kelompok bebas memasuki kelompok tanpa persiapan tertentu dan kehidupan dari anggota kelompok tersebut memang sama sekali tidak disiapkan sebelumnya. Kelompok bebas memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada seluruh anggota kelompok untuk menentukan arah dan isi kegiatan kelompok tersebut.

b. Kelompok Tugas

Kelompok tugas pada dasarnya diberi tugas untuk menyelesaikan suatu pekerjaan, baik pekerjaan tersebut ditugaskan oleh pihak diluar kelompok tersebut maupun tumbuh didalam kelompok itu sendiri sebagai hasil dari kegiatan-kegiatan kelompok tersebut.⁵¹

Hal ini sejalan dengan pendapat Prayitno yang mengemukakan ada dua jenis kelompok yang dapat dikembangkan dalam layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Kelompok bebas adalah melakukan kegiatan kelompok tanpa penugasan tertentu, dan kehidupan kelompok itu memang tidak disiapkan secara

⁵¹Siti Hartinah, (2009), *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: Refika Adita, hal. 13.

husus sebelumnya dan memberikan kesempatan kepada seluruh anggota kelompok untuk menentukan arah dan isi kelompok itu.

- b. Kelompok tugas adalah arah dan isi kegiatan kelompok itu ditentukan terlebih dahulu dan diberi tugas untuk menyelesaikan suatu pekerjaan baik pekerjaan itu ditugaskan oleh pihak diluar kelompok itu maupun tumbuh didalam kelompok itu sendiri sebagai hasil dari kegiatan-kegiatan kelompok itu sebelumnya.⁵²

Dari uraian diatas melalui jenis kelompok dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas, dalam kelompok bebas yaitu kegiatan kelompok bebas dilaksanakan tanpa ada penugasan tertentu. Dan memberikan kesempatan kepada seluruh anggota kelompok untuk menentukan arah dan isi kehidupan kelompok tersebut sehingga pelaksanaannya berjalan semaksimal mungkin. Sedangkan kelompok tugas dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ditetapkan terlebih dahulu. Dalam kelompok tugas perhatian diarahkan kepada satu titik pusat yaitu untuk menyelesaikan tugas, semua kelompok hendaknya mencurahkan perhatian secara khusus untuk tugas yang dimaksud tersebut. Semua pendapat, tanggapan dan saling berhubungan antara semua anggota hendaknya menjurus kepada penyelesaian tugas tersebut dengan setuntas mungkin, dan memanfaatkan dinamika kelompok diharapkan dapat menyelesaikan tugas dalam dalam bimbingan kelompok tersebut.

⁵²Prayitno, (1995), *Layanan Bimbingan dan Koneseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, Padang: Ghalia Indonesia, hal. 25.

6. Kegunaan Bimbingan Kelompok

Menurut Hartini kegunaan bimbingan kelompok memang sangat besar dan dapat dikemukakan antara lain:

- a. Tenaga pembimbing masih sangat terbatas dan jumlah murid yang perlu dibimbing begitu banyak sehingga pelayanan bimbingan secara perseorangan tidak akan merata.
- b. Melalui bimbingan kelompok, murid dilatih menghadapi suatu tugas bersama atau memecahkan suatu masalah bersama. Hal tersebut akan diperlukan/dibutuhkan selama hidupnya.
- c. Dalam mendiskusikan sesuatu bersama, murid didorong untuk berani mengemukakan pendapatnya dan menghargai pendapat orang lain. Selain itu, beberapa murid akan lebih berani membicarakan kesukarannya dengan penyuluh setelah mereka mengerti bahwa teman-temannya juga mengalami kesukaran tersebut.
- d. Banyak informasi yang dibutuhkan oleh murid dapat diberikan secara kelompok dan cara tersebut lebih ekonomis.
- e. Melalui bimbingan kelompok, beberapa murid menjadi lebih sadar bahwa mereka sebaiknya menghadap penyuluh untuk mendapat bimbingan secara mendalam.
- f. Melalui bimbingan kelompok, seorang ahli bimbingan yang baru saja diangkat dapat memperkenalkan diri dan berusaha mendapatkan kepercayaan dari murid.⁵³

7. Unsur-unsur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok perlu menekankan unsur-unsur terpenting dari bimbingan kelompok diantaranya adalah dinamika kelompok, pemimpin kelompok dan anggota kelompok serta tahapan-tahapan bimbingan kelompok yang harus ada agar tercapai tujuan dari bimbingan kelompok.

a. Unsur utama suasana kelompok

Para ahli menyebutkan lima hal yang hendaknya diperhatikan dalam menilai apakah kehidupan sebuah kelompok adalah baik atau kurang baik, yaitu 1) saling hubungan yang dinamis antar anggota, 2) tujuan

⁵³Siti Hartinah, op cit, hal. 8.

bersama, 3) hubungan antara besarnya kelompok (banyak anggota) dan sifat kegiatan kelompok, 4) itikad dan sikap terhadap orang lain, dan 5) kemampuan mandiri.

b. Anggota kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. Secara ringkas peranan para anggota kelompok sangatlah menentukan. Lebih tegas dapat dikatakan bahwa anggota kelompok justru merupakan badan dan jiwa kelompok itu.

c. Pemimpin kelompok

Didalam setiap kelompok peranan pemimpin kelompok sangatlah penting dan berpengaruh terhadap proses, kegiatan, suasana, dan keberhasilan sebuah kelompok itu. Secara singkat pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri. Orang yang menjadi pemimpin kelompok itu adalah orang yang menghargai orang lain, dipercaya oleh anggota kelompok, mampu menimbulkan suasana percayadiri pada diri sendiri dan saling percaya-mempercayai diantara anggota kelompok.⁵⁴

⁵⁴Prayitno, (1995), *Layanan Bimbingan dan Konsiling Kelompok (Dasar dan Profil)*, Padang: Ghalia Indonesia, hal. 27-37.

8. Tahap-tahap Pelaksanaan dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok berlangsung melalui empat tahap. Menurut Prayitno tahap-tahap dalam layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan masing-masing anggota. Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk mengakrabkan masing-masing anggota sehingga menunjukkan sikap hangat, tulus dan penuh empati.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap pembentukan antara lain:

1) Pengenalan dan pengungkapan tujuan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan dimana semua anggota kelompok dan pimpinan kelompok melibatkan diri ke dalam suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai oleh seluruh anggota kelompok.

2) Terbangunnya kebersamaan

Pimpinan kelompok harus mampu menumbuhkan sikap kebersamaan dan perasaan sekelompok. Selain itu pemimpin kelompok juga perlu membangkitkan minat-minat dan kebutuhannya serta rasa berkepentingan para anggota mengikuti kegiatan kelompok.

3) Keaktifan pimpinan kelompok

Peranan pimpinan kelompok dalam tahap pembentukan perlu memusatkan pada:

- a) Penjelasan tentang tujuan kegiatan
- b) Penumbuhan rasa saling mengenal antar anggotanya
- c) Penumbuhan rasa saling mempercayai dan saling menerima
- d) Dimulainya pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.⁵⁵

b. Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Dalam hal ini pemimpin kelompok membawa para anggota meniti jembatan tersebut dengan selamat. Bila perlu, beberapa hal pokok yang telah diuraikan pada tahap pertama seperti tujuan dan asas-asas kegiatan kelompok ditegaskan dan dimantapkan kembali, sehingga anggota kelompok telah siap melaksanakan tahap bimbingan kelompok selanjutnya. Kegiatannya antara lain sebagai berikut:

- 1) Penjelasan kegiatan kelompok
- 2) Pengenalan suasana.
- 3) Jembatan antara tahap I dan tahap III

c. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Namun, kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika dua tahap

⁵⁵Ibid, hal. 40.

sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ketiga itu akan berhasil dengan lancar. Pemimpin kelompok dapat lebih santai dan membiarkan para anggota sendiri yang melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok. Di sini prinsip tutwuri handayani dapat diterapkan. Tahap kegiatan ini merupakan tahap inti dimana masing-masing anggota kelompok saling berinteraksi memberikan tanggapan dan lain sebagainya yang menunjukkan hidupnya kegiatan bimbingan kelompok yang pada akhirnya membawa kearah bimbingan kelompok sesuai tujuan yang diharapkan. Pada tahap ini kegiatan bimbingan kelompok bebas atau kelompok tugas secara nyata. Rangkaian kegiatan yang harus dilakukan dalam tahap ini tergantung kepada jenis bimbingan kelompok yang diselenggarakan apakah bimbingan kelompok bebas atau kelompok tugas.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini merupakan tahap berhentinya kegiatan. Dalam pengakhiran ini terdapat kesepakatan kelompok apakah kelompok akan melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali serta berapa kali kelompok itu bertemu. Dengan kata lain kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan melakukan kegiatan. Dapat disebutkan kegiatan-kegiatan yang perlu dilakukan pada tahap ini adalah:

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengungkapkan kesan dari hasil kegiatan.

- 3) Membahas kegiatan lanjutan.
- 4) Mengemukakan pesan dan harapan.
- 5) Penutup

Berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok pokok perhatian utama bukanlah berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu ketika menghentikan pertemuan.

Kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajah tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal yang telah dilaksanakan dalam kegiatan bimbingan kelompok itu, pada kehidupan nyata mereka sehari-hari. Jelaslah bahwa pemimpin kelompok harus memberikan penguatan positif terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini didasarkan atas penelitian-penelitian terdahulu. Adapun penelitian-penelitian terdahulu dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian dari Barozatul Munadhiroh tahun 2016 skripsi yang berjudul Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional Melalui Bimbingan Kelompok Di SMP Islam Ngadirejo Temanggung. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, penelitian ini memberikan hasil bahwasanya yang menyebabkan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional, dipengaruhi oleh faktor kognitif, faktor biologis, faktor sosial, faktor lingkungan, dan faktor agama. Pelaksanaan bimbingan kelompok di SMP Islam Ngadirejo Temanggung, meliputi: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap

pelaksanaan, dan tahap pengakhiran. Sedangkan faktor penghambat dan pendukung bimbingan kelompok di SMP Islam Ngadirejo Temanggung adalah: faktor penghambat internal, dipengaruhi oleh siswa itu sendiri. Faktor eksternal oleh, dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan keluarga. Dan faktor pendukung internal: siswa yang mengalami kecemasan dan rendahnya rasa percaya diri dalam UN. Eksternal, kurangnya personil guru BK.

2. Penelitian dari Dian P. Permatasari, Unita W. Rahajeng, Afia Fitriani, Yunita Kurniawati, tahun 2018 yang berjudul *Paren't academic expectation dan Konsep Diri Akademik Terhadap Kecemasan menghadapi Ujian Nasional Siswa SMA*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $F = 31,90$ dengan $p = 0.000$, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara harapan orang tua dan konsep diri terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa SMA.⁵⁶
3. Penelitian Nina Mardiana, tahun 2017 yang berjudul *Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan siswa pada saat melaksanakan Ujian Akhir Nasional di SMA Nusantara I Tangerang -Banteng termasuk dalam kategori cukup.⁵⁷

⁵⁶ Dian P. Permatasari, ddk, (2018), *Jurnal pISSN: 2301-8267 | eISSN: 2540-8291*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, Volume 06 Nomor 01, hal. 4.

⁵⁷ Nina Mardiana, (2019), *Jurnal Sosio-E- Kons*, Tangerang: Universitas Indraprasta PGRI, Volume 9 Nomor 2, hal. 139.

4. Penelitian dari Maya Pangastuti, tahun 2014 yang berjudul Efektivitas Pelayanan Berfikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa hasil uji *one way anova* diperoleh hasil pre tes dan pos tes kelompok eksperimen dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Artinya pelatihan berfikir positif dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas XII SMA.⁵⁸

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian pertama diatas oleh Barozatul Munadhiroh adalah penelitian tersebut memberikan hasil: (a) Penyebab kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: kognitif, biologis, sosial, lingkungan, dan agama. (b) Pelaksanaan bimbingan kelompok di SMP Islam Ngadirejo Temanggung, meliputi: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan, dan tahap pengakhiran. (c) Faktor penghambat dan pendukung bimbingan kelompok di SMP Islam Ngadirejo Temanggung adalah: faktor penghambat internal, dipengaruhi oleh siswa itu sendiri. Faktor eksternal oleh, dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan keluarga. Dan faktor pendukung internal: siswa yang mengalami kecemasan dan rendahnya rasa percaya diri dalam UN. Eksternal, kurangnya personil guru BK. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti lebih berfokus kepada pengurangan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional di SMP PAB 8 Sampali Medan.

⁵⁸ Maya Pangastuti, (2018), *Jurnal Psikologi Indonesia*, Bandung: Universitas Surabaya, Volume 06 Nomor 01, hal, 32.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) yaitu penelitian diperuntukkan bagi upaya memperbaiki kualitas proses dan hasil kegiatan pemberian layanan.⁵⁹ Dalam penelitian ini memberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok kepada subjek penelitian dengan berupaya membantu siswa dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional (UN).

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas IX-A SMP PAB 8 Sampali yang terdiri dari satu kelas yang berjumlah 39 orang. Dari siswa kelas IX-A tersebut, melalui pengisian *pre-test* atau kuesioner penelitian diambil sebanyak 39 orang siswa, yang diperoleh berdasarkan 1). Hasil pertimbangan penulis dengan guru BK di SMP PAB 8 Sampali bahwa kelas IX-A yang lebih memiliki kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional (UN). 2). Pengisian skala kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) dalam bentuk skala likert. Subjek yang diambil adalah berjumlah 10 orang yang tergolong mempunyai kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN) kategori tinggi. Kategorisasi tinggi, sedang dan rendah dilakukan menggunakan perhitungan kuartil. Kuartil adalah membagi suatu distribusi frekuensi menjadi 4 bagian yang sama, sehingga nilai-nilai dalam distribusi dapat dibagi menjadi K1, K2, K3.

⁵⁹Yeni Karneli, dkk. (2018), *Panduan Penelitian Tindakan Bidang: Bimbingan dan Konseling*, Bogor: Grha Cipta Media, hal, 12.

Cara menghitung adalah dengan menyusun nilai angket masing-masing siswa, sesuai dengan urutan yang terkecil hingga terbesar, kemudian mencari kuartilnya dengan rumus:⁶⁰

$$K1 = \frac{(N+1)}{4}, K2 = \frac{2(N+1)}{4}, K3 = \frac{3(N+1)}{4}$$

Hasil perhitungan diperoleh nilai-nilai sebagai berikut:

K1 = Siswa yang memiliki kecemasan yang rendah dalam menghadapi Ujian Nasional (UN).

K2 = Siswa yang memiliki kecemasan sedang dalam menghadapi Ujian Nasional (UN).

K3 = Siswa yang memiliki kecemasan rendah dalam menghadapi Ujian Nasional (UN).

Berdasarkan perhitungan kuartil tersebut, diketahui bahwa jumlah sampel ada 10 orang.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

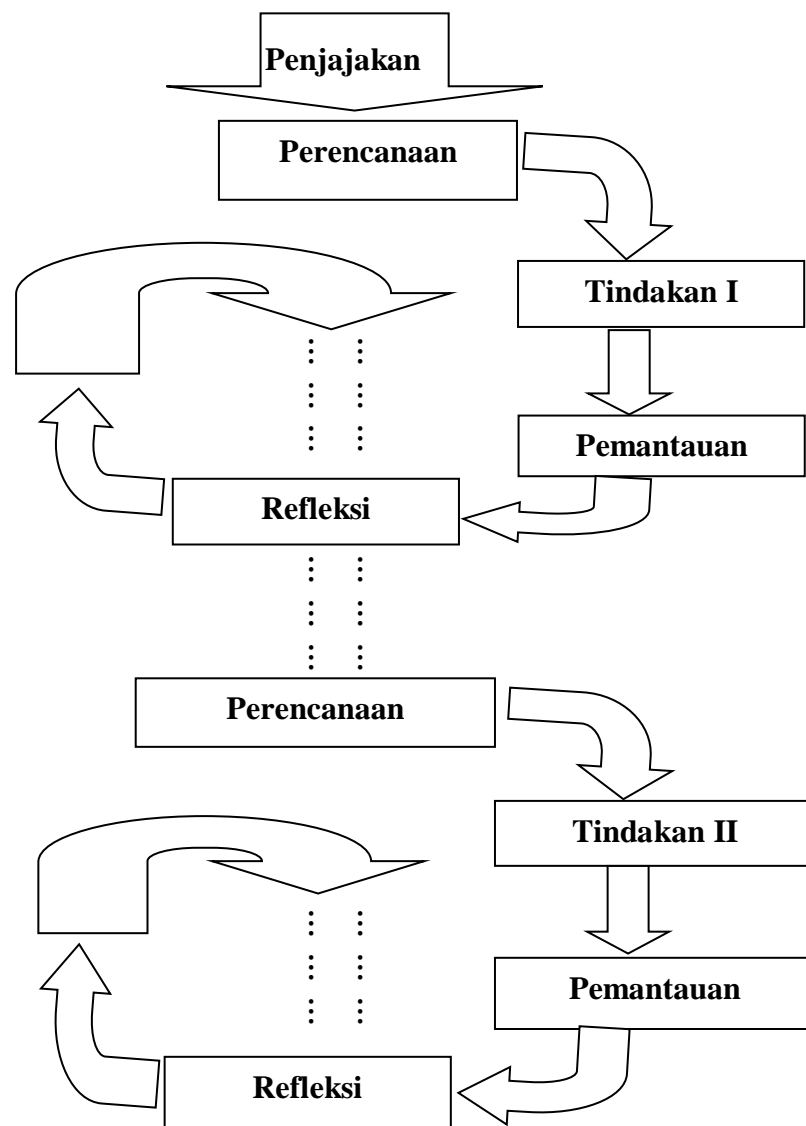
Adapun lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP PAB 8 Sampali Medan Kabupaten Deli Serdang, Jalan Pasar Hitam nomor 69 Sampali pada semester genap tahun ajaran 2018/2019. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam waktu 2 bulan dimulai dari Maret hingga April.

⁶⁰Dani Iskandar, ddk, (2018), *Pengantar Statistika Ekonomi& Bisnis di Perguruan Tinggi*, Medan: Akhasa Sakti, hal, 32.

D. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian yang menggunakan model siklus seperti yang dikemukakan oleh Kemmis dan Taggart yang mengemukakan langkah-langkah perencanaan, tindakan, observasi, refleksi dan evaluasi. Adapun gambar siklusnya adalah sebagai berikut:

Gambar 3.1 Pengembangan PTK⁶¹



⁶¹ Rosmala Dewi, (2010), *Profesionalisasi Guru Melalui Penelitian Tindakan Kelas*, Medan: Pasca Sarjana Unimed, hal. 122.

E. Prosedur Observasi

Sesuai dengan jenis penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas bimbingan dan konseling, maka penelitian ini memiliki tahap-tahap penelitian berupa siklus prosedur dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus. Dalam setiap siklus ada dua kali pertemuan, sehingga dari siklus ada empat kali pertemuan. Dan tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin dicapai. Adapun tahapnya adalah sebagai berikut :

1. Siklus I

a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan kegiatan yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut:

- 1) Mengatur pertemuan dengan peserta layanan
- 2) Menyusun rencana pelaksanaan layanan (RPL) yang akan diberikan kepada siswa.
- 3) Mempersiapkan kegiatan layanan dengan mempersiapkan bahan materi, daftar hadir, dan angket.
- 4) Menyediakan laporan angket siswa mengenai kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN) Setelah tahap perencanaan disusun maka selanjutnya adalah rencana pelaksanaan layanan yang telah direncanakan.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap ini Pelaksanaan bimbingan kelompok direncanakan berdasarkan Rancangan pemberian layanan (RPL) yang terdapat pada lampiran. Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan melalui prosedur berikut ini:

- 1) Guru BK membimbing mengucapkan salam dan mengajak peserta didik untuk berdoa secara bersama.
- 2) Guru BK menerangkan kegiatan yang akan dilakukan.
- 3) Guru BK menyampaikan materi.
- 4) Guru BK melakukan tanya jawab dan guru BK melakukan evaluasi.

c. Observasi

Pada tahap ini dilakukan untuk mengumpulkan informasi tentang proses tindakan yang dilakukan peneliti sesuai dengan RPL BK yang telah disusun. Melalui pengamatan peneliti dapat berupa catatan tentang berbagai kelemahan dan kekuatan yang dilakukan peneliti dalam melaksanakan tindakan, sehingga hasilnya dapat dijadikan masukan ketika peneliti melakukan refleksi untuk menyusun rencana ulang dalam memasuki rencana selanjutnya.

d. Refleksi

Pada tahap ini peneliti melihat hasil dari pelaksanaan siklus I dan menganalisis serta membuat kesimpulan atas pelaksanaan layanan yang telah dilaksanakan. Jika hasil yang diperoleh belum mencapai target yang telah ditetapkan, maka kegiatan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya atau siklus II. Sehingga hasil tindakan layanan lebih baik dari tindakan selanjutnya.

e. Evaluasi

Jika rancangan pelayanan belum mencapai target yang telah ditetapkan yaitu mengurangi kecemasan menghadapi Ujian Nasional maka dilanjutkan ke siklus II, diharapkan pada siklus II sudah mencapai target.

2. Siklus II

a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan siklus kedua ini sama dengan perencanaan siklus I, akan tetapi pada siklus kedua ini adalah melihat dari siklus I mana yang perlu diperbaiki maka pada siklus kedua ini dilakukan untuk perbaikan dari siklus I.

- 1) Menyiapkan rancangan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok siklus II serta materi.
- 2) Mempersiapkan kegiatan layanan dengan mempersiapkan peserta layanan (siswa).
- 3) Menyediakan alat dan perlengkapan pelaksanaan layanan.
- 4) Menyediakan format penilaian pelaksanaan layanan.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap ini pelaksanaan layanan bimbingan kelompok direncanakan berdasarkan rancangan pemberian layanan (RPL) yang terdapat pada lampiran, layanan bimbingan kelompok dilaksanakan sebagai berikut:

- 1) Guru BK membimbing mengucapkan salam dan mengajak peserta untuk berdoa secara bersama
- 2) Guru BK mengadakan Tanya Jawab sudah sejauh mana manfaat yang mereka dapat
- 3) Guru BK menyampaikan materi
- 4) Guru BK melakukan Tanya jawab
- 5) Guru BK melakukan Evaluasi

c. Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses bimbingan kelompok dengan menganalisis RPL BK. Kemudian analisis dilakukan pada pengentasan masalah kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN) berdasarkan catatan dialog bimbingan kelompok, kemudian mengurangi kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional (UN).

d. Refleksi

Setelah dilakukan observasi maka dilanjutkan dengan kegiatan refleksi terhadap proses bimbingan kelompok dan hasil yang didapatkan pada siklus dua ini. Jika hasil yang diperoleh sudah mencapai target yang ditetapkan sehingga penelitian sampai pada siklus dua.

e. Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan dievaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang didapatkan dari penelitian, ukuran keberhasilan dilihat dari pengurangan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional (UN).

F. Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian tindakan ini pengumpulan data yang digunakan yaitu:

1. Observasi

Observasi adalah pengumpulan data yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan secara cermat dan teliti. Melakukan observasi tidak hanya sekedar melakukan pengamatan biasa, melainkan melakukan pengamatan dan pengindraan dengan penuh ketekunan dan ketabahan sehingga objek yang tanpa observasi

tidak bisa terungkap datanya, menjadi terungkap datanya. Observasi juga bisa dilakukan dengan menggunakan alat bantu.⁶²

2. Angket

Pengumpulan data kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN) dilakukan melalui angket (skala kecemasan) yang dijalankan kepada siswa. Menurut Arikunto, angket adalah kumpulan dari pertanyaan yang diajukan secara tertulis kepada seseorang (responden).

Item kuesioner dalam penelitian ini disusun dalam bentuk kalimat pernyataan dengan empat pilihan jawaban sebagai berikut:

- a. Selalu : (SL)
- b. Sering : (SR)
- c. Kadang-kadang : (KD)
- d. Tidak pernah : (TP)

Item disusun dalam kalimat positif dan negatif, pemberian skor atas subjek penelitian dilakukan sebagai berikut:

Tabel. 3.1

Pemberian Skor Angket Berdasarkan Skala Likert

Pernyataan Positif		Pernyataan Negatif	
Skor	Pilihan	Skor	Pilihan
4	Selalu	1	Selalu
3	Sering	2	Sering
2	Kadang-kadang	3	Kadang-kadang
1	Tidak pernah	4	Tidak pernah

⁶² Mohammad Ali, (2014), *Memahami Riset Perilaku dan Sosial*, Jakarta: Bumi Karsa, hal. 132.

Tabel. 3.2
Kisi-Kisi Kuesioner

No	Variabel	Indikator	No Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
1	Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN)	1. Khawatir	15,17, 19	1, 2, 5	6
		2. Takut	4,24, 13,	3, 7	5
		3. Tidak Percaya Diri	9, 16, 18	6,10	5
		4. Pikiran Tidak Tenang	26, 23, 12	14, 11	5
		5. Sulit Konsentrasi	22, 25, 20	8, 21	5
	Jumlah Total		13	13	26

1. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Menurut Arikunto berpendapat bahwa teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur adalah dengan menggunakan teknik analisa data *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\right\} \left\{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\right\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi

N : Jumlah responden

X	: Jumlah skor variabel X
Y	: Skor total seluruh siswa
$\sum xy$: Jumlah perkalian skor X dan Y
$\sum x^2$: Jumlah kuadrat skor X
$\sum y^2$: Jumlah kuadrat skor total. ⁶³

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Untuk menguji reliabilitas dapat menggunakan rumus Alpa Arikunto sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum b^2}{\sigma^2 t} \right)$$

Keterangan : r_{11} : reliabilitas instrument

k : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma b^2$: jumlah varians butir

$\sigma^2 t$: varians total

3. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan untuk mendapatkan data-data tertulis tentang daftar nama siswa, dan kegiatan dalam melakukan pemberian layanan bimbingan kelompok serta jumlah siswa berkaitan, dengan melihat adanya pengaruh terhadap peserta didik dalam mengikuti layanan tersebut.

⁶³ Arikunto, (2013), *Posedur Penelitian*, Jakarta: Rhineka Cipta, hal. 213.

G. Teknik Analisis Data

Sementara untuk melihat tingkat keberhasilan tindakan yang dilakukan peneliti menggunakan rumus persentase. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = persentase

f = frekuensi siswa dalam suatu kategori

N= jumlah siswa keseluruhan.⁶⁴

H. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dari peneliti ini adalah berkurangnya kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional (UN). Penelitian ini dikatakan berhasil apabila kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN) pada siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok mengalami penurunan/perubahan dari kondisi yang sebelumnya.

⁶⁴ Dede Rahmad Hidayat, Aip Badrujaman, (2012), *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT Indeks, hal. 45.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Temuan Umum Penelitian

1. Sejarah Berdirinya SMP PAB 8 Sampali

Sejarah Berdirinya Sekolah Menengah Pertama PAB 8 Sampali Deli Serdang yang berada di jalan Pasar Hitam No 69 Desa Sampali Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Pada Tahun 1962. Bapak Drs. H. Sayuti selaku Kepala sekolah pertama SMP PAB 8 Sampali bermusyawarah kepada Anggotanya Dra.Hj. Sainah yang sekarang ini sebagai kepala Madrasah Tsanawiyah PAB 2 dan MAS PAB 1 Sampali Deli Serdang ingin mendirikan Sekolah Menengah Pertama pada tahun 1962.

Pada tahun 1962 mulailah didirikan Sekolah Menengah Pertama PAB 8 Sampali hingga sampai sekarang dengan nama yang sama. Seiring dengan berjalannya waktu mengikuti peraturan yang ada baik dari pemerintah maupun dari Pimpinan Umum PAB Sumatera Utara pada tahun 2005 kepala sekolahnya pun berganti juga yang mana sekarang di pimpin oleh Bapak Drs. H. Agus Salim, M.Pd.

2. Identitas Sekolah

- a. Nama Sekolah : SMP PAB 8 Sampali
- b. Alamat Sekolah
 - Provinsi : Sumatera Utara
 - Kabupaten : Deli Serdang
 - Kecamatan : Percut Sei Tuan

Kelurahan / Desa : Sampali

Jalan : Pasar Hitam No. 69 Sampali

Kode Pos : 20371

Telepon / HP : 0852 6170 121

3. Visi, Misi dan Tujuan Sekolah

a. Visi Sekolah : Terselenggaranya Pendidikan Yang Islami, Bermutu, Berwawasan kebangsaan dan Mandiri

b. Misi Sekolah :

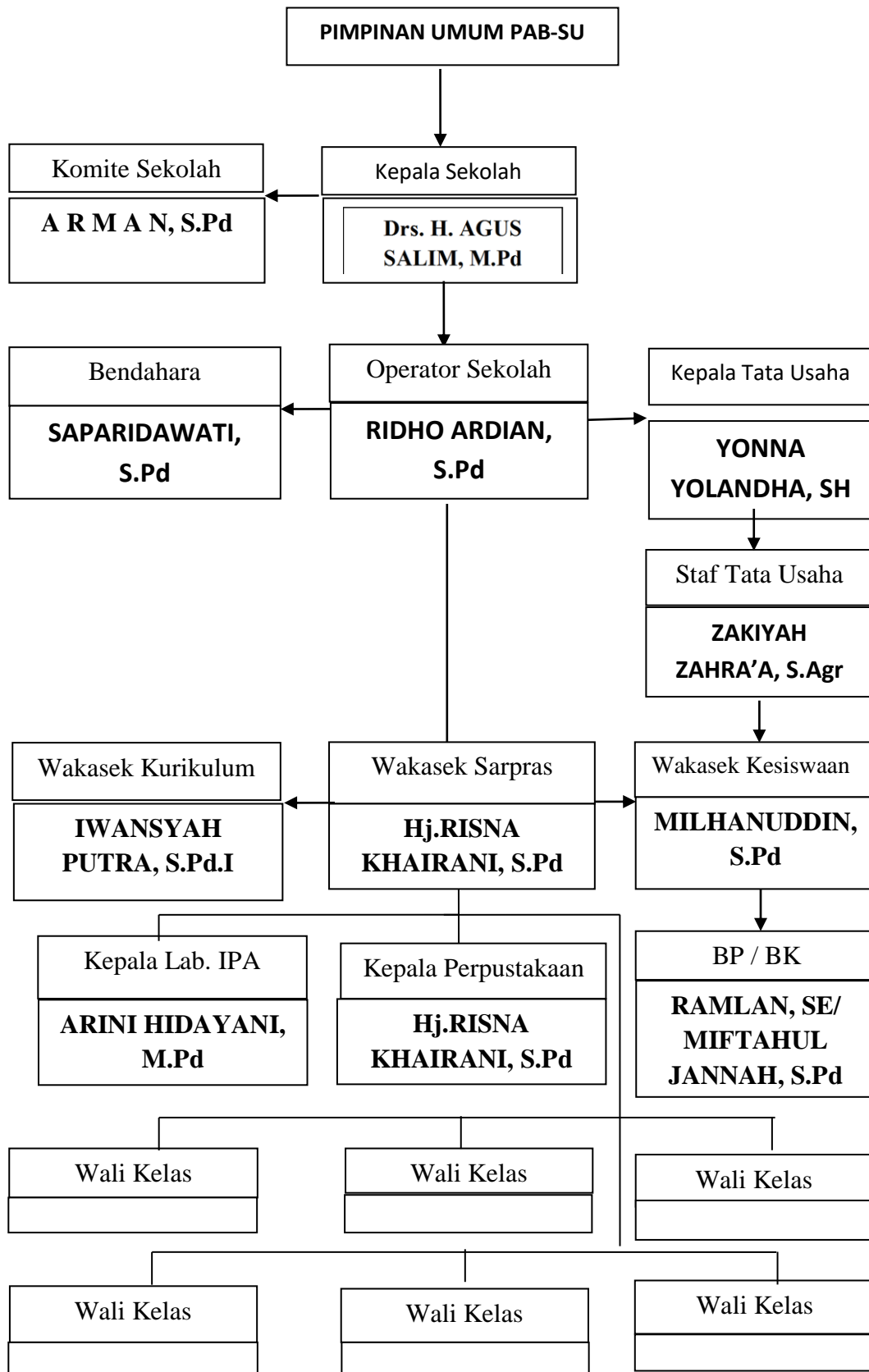
1. Menyelenggarakan kegiatan pendidikan sesuai dengan standar mutu dan kurikulum pemerintah.
2. Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan serta berbudi pekerti luhur kepada guru/orang tua dan masyarakat.
3. Meningkatkan kecerdasan siswa sebagai bekal untuk menghadapi peluang dan tantangan dalam berprestasi. Membangun kinerja guru dan stake holder, berdedikasi, bermutu, serta berwawasan Kesatuan Republik Indonesia.

c. Tujuan :

1. Meningkatkan proses pembelajaran siswa untuk meningkatkan nilai Ujian Nasional (UN).
2. Meningkatkan keterampilan siswa, tenaga pendidik dan tenaga kependidikan dalam mengoperasikan komputer.
3. Meningkatkan kegairahan seni dan budaya.
4. Setiap lulusan mampu melaksanakan ibadah sholat dengan baik dan mampu membaca Al-Qur'an.

4. Struktur Organisasi Sekolah

Gambar 4.1 Struktur Organisasi SMP PAB 8 Sampali T.A. 2018/2019



5. Sumber Daya yang Terdapat di Lembaga Pendidikan Jumlah Guru dan Staf

Tabel 4.1 Keadaan Guru SMP PAB 8 Sampali

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki- laki	9
2	Prempuan	21
Jumlah		30

Sumber: Data diolah Tahun 2019

Tabel 4.2. Siswa SPM PAB 8 Sampali

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki- laki	Prempuan	
1	VII	87	86	173
2	VIII	60	62	122
3	IX	44	35	79
Jumlah		191	183	374

Sumber: Data diolah Tahun 2019

Tabel 4. 3 Kualifikasi Guru SMP PAB 8 Sampali

Ijazah Tertinggi	Jumlah		Keterangan
	Guru Tetap	Guru Tidak Tetap	
S-3 / S-2	-	2	Daftar Nama Guru Terlampir
S-1	25	-	
D-3	-	-	

Sumber : Data diolah Tahun 2019

Tabel 4.4 Sarana dan Prasarana / Data Kondisi Ruang

Sarana dan Prasarana	Ruang Kelas	Jumlah Ruang Kondisi Baik	Jumlah Ruang Kondisi Rusak	Kategori Kerusakan	
				Sedang	Berat
Ruang Kelas	7	5	2	1	1

Perpustakaan	-	-	-	-	-
Komputer/ Laptop	-	-	-	-	-
R. Lab IPA	-	-	-	-	-
Lab. Bahasa	-	-	-	-	-
Keterampilan	-	-	-	-	-
Jumlah	7	5	2	1	1

Sumber : Data diolah Tahun 2019

6. Potensi Lingkungan Sekolah yang Diharapkan Mendukung Program Sekolah

- a. Lokasi yang sangat strategis
- b. Lalu lintas sangat lancar
- c. Mempunyai sarana olah raga (Lapangan Basket dan Voli)
- d. Lapangan Upacara dan bermain siswa
- e. Gedung sekolah miliki sendiri
- f. Keamanan lingkungan yang baik
- g. Dukungan dari masyarakat.
- h. Kantin dan Parkir kendaraan
- i. Mampu membaca Al-Qur'an
- j. Mampu mengoperasikan Komputer
- k. Pengembangan bakat seni dan olah raga dan Prestasi – Prestasi lainnya.

7. HAMBATAN

- a. Laboratorium (IPA/ Bahasa) belum ada.
- b. Lokasi sekolah sering dilanda banjir.
- c. Ketiadaan fasilitas yang memadai.

8. Sasaran / Tujuan Situasional Sekolah

SMP PAB 8 Sampali menetapkan sasaran untuk Tahun Pelajaran 2016/ 2017 sebagai berikut:

- a. Rata-rata nilai Ujian Nasional (UN) mencapai 7,00
- b. Keterampilan menggunakan Komputer Tingkat Pengenalan/ Pengoperasian bagi Siswa dan Tenaga Pendidik.
- c. Kemampuan dalam bidang pengembangan Seni
- d. Pembinaan tentang aktifitas keagamaan, agar siswa mampu melaksanakan ibadah Sholat dan mampu membaca Al-qur'an.

B. Temuan Khusus

1. Hasil Penelitian

a. Hasil Penelitian Sebelum Tindakan

Langkah pertama peneliti terlebih dahulu mendeskripsikan subjek penelitian. Peneliti akan melakukan penelitian di kelas IX-A, jumlah siswa keseluruhan dalam satu kelas adalah 39 siswa. Jumlah siswa laki-laki 22 orang dan jumlah siswa perempuan 17 orang. Dan peneliti akan menentukan subjek yang akan diteliti sebanyak 10 orang siswa melalui pengisian angket yang memiliki kategori tingkat kecemasan paling tinggi. Adapun tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional siswa pada kondisi awal yang diperoleh peneliti adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Perhitungan Kategori Meminimalisir Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN)

No.	Inisial	Skor	Kategori
1	DGA	62	Rendah
2	FSM	63	Rendah
3	TI	65	Rendah
4	RP	65	Rendah
5	NM	66	Rendah
6	RA	67	Rendah
7	BA	67	Rendah

8	DBP	67	Rendah
9	IAHH	67	Rendah
10	JL	67	Rendah
11	MM	74	Sedang
12	VA	74	Sedang
13	WG	74	Sedang
14	YA	74	Sedang
15	MFH	74	Sedang
16	DZ	74	Sedang
17	ATW	74	Sedang
18	DFY	74	Sedang
19	AR	74	Sedang
20	SR	74	Sedang
21	NA	74	Sedang
22	WK	74	Sedang
23	AP	74	Sedang
24	FH	75	Sedang
25	HW	75	Sedang
26	LL	75	Sedang
27	FW	75	Sedang
28	DK	75	Sedang
29	WS	75	Sedang
30	DO	77	Tinggi
31	YS	77	Tinggi
32	TAS	78	Tinggi
33	DS	79	Tinggi
34	LS	79	Tinggi
35	TG	80	Tinggi
36	MA	82	Tinggi
37	ES	82	Tinggi
38	NAZ	83	Tinggi
39	NAR	84	Tinggi

Sumber : Data diolah Tahun 2019

$$1. \text{ Letak } K_1 = \frac{(N + 1)}{4}$$

$$K_1 = \frac{(39 + 1)}{4} = 10$$

Jadi, K_1 terletak pada data nomor 10 yaitu : Nilai 62 sampai dengan 67
(Nomor 1 sampai dengan nomor 10)

$$2. \text{ Letak } K_2 = \frac{2(N + 1)}{4}$$

$$K_2 = \frac{2(39 + 1)}{4} = 20$$

Jadi, K_2 terletak pada data nomor 20 dengan nilai 74 sampai dengan 75.
(Nomor 12 sampai dengan nomor 29)

3. Letak $K_3 = \frac{3(N + 1)}{4}$

$$K_3 = \frac{3(39 + 1)}{4} = 30$$

Jadi, K_3 terletak pada data nomor 30 sampai dengan nomor 39 dengan nilai 77 sampai dengan 84.

Dari data meminimalisir kecemasan siswa menghadapi ujian nasional (UN) di atas diperoleh :

$$\text{Skor maksimal ideal} = 22 \times 4 = 88$$

$$\text{Skor minimal ideal} = 22 \times 1 = 22$$

$$\text{rentang} = \frac{\text{skor maksimal ideal} - \text{skor minimal ideal}}{3}$$

$$\text{rentang} = \frac{88 - 22}{3} = 22$$

Maka kategori meminimalisir kecemasan siswa menghadapi ujian nasional (UN) adalah

22 - 67 termasuk kategori rendah

74 - 76 termasuk kategori sedang

77 - 100 termasuk kategori tinggi

Dari hasil perhitungan diperoleh :

- 10 siswa memiliki tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian nasional (UN) dalam kategori rendah
- 19 siswa memiliki tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian nasional (UN) dalam kategori sedang

- 10 siswa memiliki tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian nasional (UN) dalam kategori tinggi. Untuk lebih jelasnya bisa di lihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 6 Skor Kecemasan Siswa Sebelum Diberikan Tindakan

No.	Nama	Hasil yang diperoleh	Kategori
1	DO	77	Tinggi
2	YS	77	Tinggi
3	TAS	78	Tinggi
4	DS	79	Tinggi
5	LS	79	Tinggi
6	TG	80	Tinggi
7	MA	82	Tinggi
8	ES	82	Tinggi
9	NAZ	83	Tinggi
10	NAR	84	Tinggi

Sumber : Data diolah Tahun 2019

b. Pra Siklus

Sebelum memberikan tindakan, peneliti melakukan uji validasi instrumen angket terlebih dahulu. Peneliti melakukan identifikasi terkait dengan masalah yang akan diteliti. Sebelum masuk kelas IX-A peneliti meminta izin terlebih dahulu kepada guru yang terkait untuk memberikan waktu membagikan angket penelitian. Saat masuk kelas seluruh siswa terlihat penasaran dengan peneliti. Keadaan kelas bersih dan rapi, tetapi kurang kondusif karena banyak siswa yang keluar ruangan. Peneliti meminta siswa untuk memanggil teman-teman yang lain agar peneliti bisa memulai kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah semua siswa masuk kelas peneliti mulai memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan peneliti berada di kelas tersebut. Peneliti mengabsen siswa untuk mengecek kehadiran agar lebih mengenal siswa, sebanyak 39 orang siswa yang hadir.

Setelah itu, peneliti meminta seluruh siswa untuk mengisi angket yang telah dijelaskan terlebih dahulu, siswa mengisi angket dan mengumpulkannya kepada peneliti. Sebelum mengakhiri kegiatan dan menganalisis hasil angket peneliti berterima kasih kepada siswa yang telah mengisi angket tersebut. Di hari selanjutnya peneliti mengadakan jadwal pertemuan layanan bimbingan kelompok dengan siswa yang memiliki kategori kecemasan paling tinggi yaitu berjumlah 10 orang. Siswa yang terkait menyetujui jadwal yang telah ditetapkan.

c. Hasil Penelitian Sesudah Tindakan Siklus I

1) Perencanaan

Peneliti mengadakan kesepakatan awal sebelum diadakan kegiatan bimbingan kelompok dengan semua anggota kelompok, bertujuan untuk pembentukan awal kelompok dan dimana anggota kelompok mulai mengemukakan masalahnya, untuk menuntaskan masalah sampai efektif. Maka dilanjutkan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk membahas masalah anggota kelompok menyiapkan kelengkapan administrasi yaitu satuan layanan bimbingan kelompok dan daftar hadir untuk pertemuan pertama dan kedua pada setiap siklus. Serta menyiapkan format penilaian pelaksanaan bimbingan kelompok dan alat penilaian konselor. Peneliti menyepakati jadwal penemuan bimbingan kelompok siklus I dan siklus II kepada anggota kelompok untuk membahas permasalahan yang dialami anggota kelompok.

Adapun jadwal pada siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7 Jadwal Siklus I

No	Tanggal	Layanan Bimbingan Kelompok		
		Pertemuan I	Pertemuan II	Keterangan
1	13 April 2019	✓		
2	15 April 2019		✓	

Sumber : Data diolah Tahun 2019

2) Tindakan

Pada tahap tindakan, peneliti melakukan pemberian layanan bimbingan kelompok. Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan dua kali pertemuan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Pertemuan I

Pada pertemuan pertama peneliti mengadakan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan kesepakatan sebelumnya. Layanan bimbingan kelompok di adakan di kelas kurang lebih 45 menit. Berikut dijelaskan tahap-tahap bimbingan kelompok:

a) Tahap Permulaan

Peneliti sebagai pemimpin kelompok membuka kegiatan layanan bimbingan kelompok untuk memulai layanan bimbingan kelompok. Setelah itu mengajak anggota kelompok untuk sama-sama berdoa untuk mendapat kemudahan terselesaikannya masalah anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok. Peneliti menjelaskan secara ringkas dan jelas apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok.

Tujuan yang ingin dicapai dan asas-asas yang harus dipenuhi oleh seluruh anggota kelompok, setelah itu dilanjutkan kegiatan pengenalan (rangkai nama) untuk lebih mengakrabkan anggota kelompok yang satu dengan yang lain. Pada tahap permulaan semua anggota kelompok sudah memahami apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok dan tujuan dilakukannya bimbingan kelompok serta asas-asas yang harus dipatuhi oleh semua anggota kelompok. Pemimpin mengajak anggota untuk bermain “rangkai nama dengan nyanyian” agar lebih santai mengikuti bimbingan kelompok. Setelah mengikuti permainan, tampak anggota kelompok lebih senang dan gembira.

b) Tahap Transisi/Peralihan

Pada tahap transisi peneliti menjelaskan tahap bimbingan kelompok yang akan dijalani, menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dan melihat suasana yang terjadi dalam bimbingan kelompok.

c) Tahap Kegiatan

Peneliti sebagai pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk sama-sama menyepakati masalah yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok pertemuan I. Pada pertemuan I masalah yang di angkat oleh pemimpin kelompok dengan metode topik tugas yaitu, meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Dengan sub tema strategi mengolah kecemasan saat menghadapi Ujian Nasional.

Setelah menceritakan kepada anggota kelompok dan berdiskusi peneliti menyimpulkan bahwa permasalahan yang dialami konseli adalah kecemasan saat

menghadapi Ujian Nasional. Pada tahap identifikasi peneliti menggiring anggota kelompok untuk memberikan alternatif masalah terbaik menyangkut masalah yang dibahas dalam bimbingan kelompok dan menanyakan kepada anggota kelompok yang memiliki masalah untuk mengambil alternatif yang tepat. Dari tahap kegiatan yang sudah dilalui dalam bimbingan kelompok dapat di tarik kesimpulan bahwa bimbingan kelompok dapat meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

d) Tahap Pengakhiran

Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan kelompok akan berakhir dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti bimbingan kelompok berlangsung. Pemimpin dan seluruh anggota kelompok menyepakati jadwal pertemuan berikutnya dan berdo'a untuk menutup layanan bimbingan kelompok dan bernyanyi

Pertemuan II

Pertemuan ke II dilaksanakan kurang lebih 45 menit di kelas dengan kondisi yang nyaman agar semua anggota kelompok dapat mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan baik tanpa terganggu dengan aktivitas sekolah lainnya. Tahap bimbingan kelompok pertemuan II dijelaskan sebagai berikut:

a) Tahap Permulaan

Peneliti sebagai pemimpin kelompok membuka kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada anggota kelompok karena sudah bersedia dan ikut berpartisipasi dalam

melakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok. Setelah itu mengajak anggota kelompok untuk sama-sama berdo'a demi terselesaikannya masalah anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok. Penelitian kembali menjelaskan secara ringkas dan jelas apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok dan menawarkan kepada anggota kelompok untuk menyebutkan satu persatu tujuan yang ingin di capai dan asas-asas yang harus dipenuhi oleh anggota kelompok dan pemimpin kelompok.

b) Tahap Transisi

Pada tahap transisi peneliti menjelaskan tahap bimbingan kelompok yang akan dijalankan, menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dan melihat suasana yang terjadi di dalam bimbingan kelompok.

c) Tahap Kegiatan

Peneliti sebagai pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk bersama-sama menyepakati masalah yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok pertemuan II. Pada pertemuan II masalah yang di angkat oleh peneliti adalah pemantapan materi tentang pembahasan subtema pertemuan pertama yaitu, strategi mengolah kecemasan menghadapi Ujian Nasional. Setelah berdiskusi dengan anggota kelompok kemudian peneliti menyimpulkan masalah tersebut. Pada tahap identifikasi peneliti menggiring anggota kelompok memberikan alternatif masalah terbaik menyangkut masalah yang dibahas dalam bimbingan kelompok dan menanyakan kepada anggota kelompok yang memiliki masalah untuk mengambil alternatif yang tepat.

Dari tahap kegiatan yang sudah dibahas dalam bimbingan kelompok dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan kelompok dapat meminimalisir kecemasan menghadapi Ujian Nasional.

d) Tahap Pengakhiran

Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan berakhir dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti bimbingan kelompok melalui pikiran, perasaan, sikap, perilaku dan tanggungjawab. Setelah memberikan semua pesan dan kesan dari semua anggota kelompok, pemimpin kelompok menyepakati jadwal pertemuan berikutnya dengan semua anggota kelompok, setelah sepakat pemimpin memimpin do'a untuk menutup layanan bimbingan kelompok dan bernyanyi serta saling bersalam-salaman.

3) Observasi

Peneliti melakukan observasi selama tindakan berlangsung dalam dua kali pertemuan, peneliti mengobservasi kegiatan siklus I. Pada proses pelaksanaan bimbingan kelompok, peneliti melakukan observasi dimana tahapan konseli menyelesaikan masalah meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Hasil pengamatan selama observasi ini dibuat dalam buku catatan yang ditulis berupa tingkat kecemasan siswa yang tujuannya melihat perkembangan atau kategori tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Serta tahap Observasi ini juga di sertai dengan proses tanya jawab diluar kegiatan bimbingan kelompok seputar kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

Berdasarkan hasil dari lembar angket siswa yang dibagikan peneliti setelah melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok pada siklus I dengan dua kali pertemuan, maka hasilnya diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.8 Hasil Observasi Siswa Setelah Mengikuti Siklus I

Nama	Sebelum Tindakan	Skor Angket Siklus I	Kategori	Target
DO	77	40	Rendah	40
YS	77	39	Rendah	40
TAS	78	77	Tinggi	40
DS	79	78	Tinggi	40
LS	79	77	Tinggi	40
TG	80	39	Rendah	40
MA	82	79	Tinggi	40
ES	82	79	Tinggi	40
NAZ	83	80	Tinggi	40
NAR	84	80	Tinggi	40

Sumber: Data diolah tahun 2019

Keterangan Kategori Penilaian :

Skor 77 – 100 = Tinggi

Skor 74 – 76 = Sedang

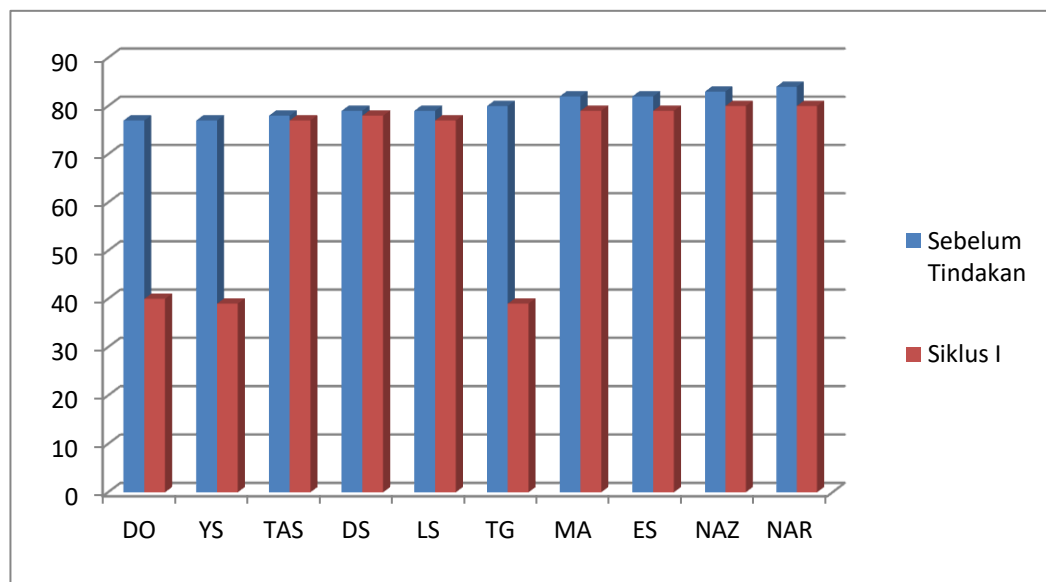
Skor 30 – 40 = Rendah

Dari tabel diatas, hasil observasi yang dilakukan peneliti pada siklus I ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional di kelas IX-A, berada pada kriteria kurang baik. Artinya kondisi kategori kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional selama proses bimbingan kelompok masih relatif rendah dan tinggi. Sehingga perlu dilakukan kembali bimbingan kelompok pada siklus II. Jika dilihat dari lembar penilaian layanan segera (laiseg), penilaian jangka pendek (laijapen) yang diisi siswa setelah proses

layanan bimbingan kelompok, ketentuan masalah pada diri siswa telah mencapai kemajuan tetapi belum memenuhi target yang telah ditetapkan.

Adapun gambar diagram dari hasil siklus I setelah melakukan dua kali pertemuan kegiatan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

Gambar 4.2 Penurunan Kecemasan Siswa Menghadapi UN pada Siklus I



Sumber : Data diolah Tahun 2019

Berdasarkan gambar diagram diatas dapat disimpulkan dari 10 siswa yang mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat 3 orang yaitu DO, YS, TG sudah mencapai kategori rendah dan 7 siswa yang bernama TAS, DS, LS, MA, ES, NAZ, dan NAR masih berada dalam kategori tinggi yang perlu mengalami kemajuan kearah membaik dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian nasional.

4) Refleksi

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari percakapan pelaksanaan bimbingan kelompok pada siklus I, maka peneliti melakukan refleksi terhadap

seluruh kegiatan pada siklus I, dengan hasil sebagai berikut:

- (1) Dalam kegiatan bimbingan kelompok siswa terlihat kurang serius dalam mengikuti kegiatan ini.
- (2) Pada siklus I pertemuan pertama, siswa masih malu-malu mengungkapkan pendapatnya.
- (3) Pada siklus I, suasana dan kondisi tempat kegiatan bimbingan kelompok kurang mendukung. Hal ini dapat dilihat dari ketidaksertiusan siswa dalam mengikuti kegiatan.
- (4) Pada siklus I, beberapa siswa tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami tingkat kecemasan menghadapi Ujian Nasional.
- (5) Pada siklus I pada pertemuan kedua, dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok para siswa sudah mulai terbuka mengungkapkan pendapatnya serta memberi saran dan bertukaran pendapat kepada sesama untuk memiliki strategi dalam mengolah kecemasan menghadapi ujian Nasional yang sedang di alami.
- (6) Pada siklus I, di pertemuan kedua sebagian siswa terlihat lebih baik karena merasa terbantu dengan layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan.
- (7) Pada siklus I, dilihat dari lembar angket yang diberikan pada akhir siklus I menunjukkan siswa mulai mampu mengendalikan kecemasan menghadapi Ujian Nasional. namun masih belum sampai pada kriteria yang ditargetkan dalam penelitian, karena dalam siklus I siswa dalam mengungkapkan pendapatnya masih takut, hal ini dapat dilihat dari fisiologinya yaitu: anggota badan gemetaran keringat pada telapak tangan, sedangkan dari gejala perilaku secara umum, siswa tidak dapat santai, menggerak-gerakan

kakinya.

5) Evaluasi

Pada tahap ini peneliti mengevaluasi semua tahap kegiatan yang telah dilakukan mulai dari tahap pelaksanaan kegiatan, tindakan, observasi, hingga refleksi. Untuk mengetahui berhasil atau tidaknya tindakan yang dilakukan dalam penelitian maka dilakukan analisis persentase dengan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned} P &= \frac{f}{n} \times 100\% \\ &= \frac{3}{10} \times 100\% \\ &= 30\% \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan oleh peneliti, maka diperoleh data sebagai berikut:

- a) Ditemukan bahwa dari 10 siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok terdapat 3 siswa bernama DO, YS, TG sudah mencapai kategori rendah dan 7 siswa yang bernama TAS, DS, LS, MA, ES, NAZ dan NAR, masih mencapai nilai tinggi yang perlu mengikuti siklus II agar mengalami kemajuan perkembangan kearah membaik dalam meminimalisir kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional.
- b) Tahap refleksi siklus I belum berhasil maka penelitian dapat dilanjutkan ke siklus II untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

d. Hasil Penelitian Sesudah Tindakan Siklus II

1) Perencanaan

Pada tahap tindakan di siklus II, melakukan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok. Berikut jadwal pertemuan pemberian layanan bimbingan kelompok siklus II:

Tabel 4. 9 Jadwal Pertemuan Siklus II

No	Tanggal	Layanan Bimbingan Kelompok		Ket
		Pertemuan I	Pertemuan II	
1	18 April 2019	✓		
2	20 April 2019		✓	

Sumber : Data diolah Tahun 2019

2) Tindakan

Pada pertemuan pertama peneliti mengadakan layanan bimbingan kelompok sesuai kesepakatan dalam bimbingan kelompok sebelumnya yaitu pada siklus II jumlah pertemuan yakni 2 pertemuan. Layanan bimbingan kelompok diadakan di kelas dengan suasana nyaman kurang lebih 45 menit. Berikut dijalankan tahap-tahap bimbingan kelompok.

Pertemuan I

a) Tahap Permulaan

Peneliti sebagai pemimpin kelompok membuka kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada anggota kelompok untuk memulai layanan bimbingan kelompok. Setelah ini

mengajak anggota kelompok untuk sama-sama berdo'a demi terselesaikannya masalah anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok peneliti menjalankan secara ringkas dan jelas apa yang harus dipenuhi oleh seluruh anggota kelompok dan pemimpin anggota kelompok. Setelah itu dilanjutkan kegiatan pengenalan dan tujuannya bimbingan kelompok serta asas-asas yang harus dipatuhi oleh semua anggota kelompok.

b) Tahap Transisi

Pada tahap transisi peneliti menjelaskan tahap konseling kelompok akan dijalankan, menanyakan kesiapan anggota kelompok dan melihat suasana yang terjadi didalam bimbingan kelompok.

c) Tahap Kegiatan

Peneliti sebagai pemimpin kelompok yang mengajak anggota kelompok untuk sama-sama menyepakati masalah yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok pertemuan I. Pada pertemuan I permasalahan mengenai strategi mengolah kecemasan menghadapi Ujian Nasional.

Pada tahap identifikasi peneliti menggiring anggota kelompok untuk memberikan alternatif masalah terbaik menyangkut masalah yang dibahas dalam bimbingan kelompok dan menanyakan kepada anggota kelompok yang memiliki masalah untuk mengambil alternatif yang tepat.

d) Tahap Pengakhiran

Peneliti menjelaskan kegiatan bimbingan kelompok akan berakhir dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pesan

dan kesan selama mengikuti bimbingan kelompok melalui pikiran, perasaan, sikap, perilaku dan tanggungjawab.

Setelah siswa menyampaikan pesan dan kesan mengikuti bimbingan kelompok, pemimpin kelompok dan anggota kelompok menyepakati jadwal pertemuan berikutnya dan berdo'a untuk menutup layanan bimbingan kelompok.

Pertemuan II

Pertemuan ke II dilaksanakan kurang lebih 45 menit di teras mesjid dengan kondisi yang nyaman agar semua anggota kelompok dapat mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan baik dan tidak terganggu dengan aktivitas sekolah lainnya. Tahap bimbingan kelompok pertemuan ke II dijelaskan sebagai berikut:

a) Tahap Permulaan

Peneliti sebagai pemimpin kelompok membuka kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada anggota kelompok untuk memulai layanan bimbingan kelompok. Setelah itu mengajak anggota kelompok untuk sama-sama berdo'a demi terselesaikannya masalah anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok. Peneliti kembali menjelaskan secara singkat dan ringkas dan jelas apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok dan menawarkan kepada anggota kelompok untuk menyebutkan satu persatu tujuan yang ingin di capai dan asas-asas yang harus dipatuhi oleh seluruh anggota kelompok dan pemimpin kelompok.

b) Tahap Transisi

Pada tahap transisi peneliti menjelaskan tahap konseling kelompok akan

dijalankan, menanyakan kesiapan anggota kelompok dan melihat suasana yang terjadi didalam bimbingan kelompok.

c) Tahap Kegiatan

Peneliti sebagai pemimpin kelompok yang mengajak anggota kelompok untuk sama-sama menyepakati masalah yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok pertemuan II. Pada pertemuan II permasalahan mengenai cara sukses mengikuti ujian nasional.

Pada tahap identifikasi peneliti menggiring anggota kelompok untuk memberikan alternatif masalah terbaik menyangkut masalah yang dibahas dalam bimbingan kelompok dan menanyakan kepada anggota kelompok yang memiliki masalah untuk mengambil alternatif yang tepat.

d) Tahap Pengakhiran

Peneliti menjelaskan kegiatan bimbingan kelompok akan berakhir dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti bimbingan kelompok melalui pikiran, perasaan, sikap, perilaku dan tanggungjawab.

Setelah siswa menyampaikan dan mendengarkan pesan dan kesan mengikuti bimbingan kelompok, pemimpin kelompok dan anggota kelompok menyepakati jadwal pertemuan berikutnya dan berdo'a untuk menutup layanan bimbingan kelompok.

3) Observasi

Peneliti kembali menganalisis keberhasilan siswa berdasarkan skor angket

yang diperoleh ketujuh siswa dan melihat perubahan yang terjadi setelah melakukan kegiatan pada siklus I, berikut perolehan skor angket siklus II:

Tabel 4. 10 Hasil Observasi Siswa Setelah Mengikuti Siklus II

Nama	Skor Angket Siklus I	Skor Angket Siklus II	Kategori	Target
TAS	77	34	Rendah	40
DS	78	35	Rendah	40
LS	77	74	Sedang	40
MA	79	35	Rendah	40
ES	79	36	Rendah	40
NAZ	80	36	Rendah	40
NAR	80	74	Sedang	40

Sumber: Data diolah Tahun 2019

Keterangan kategori penilaian:

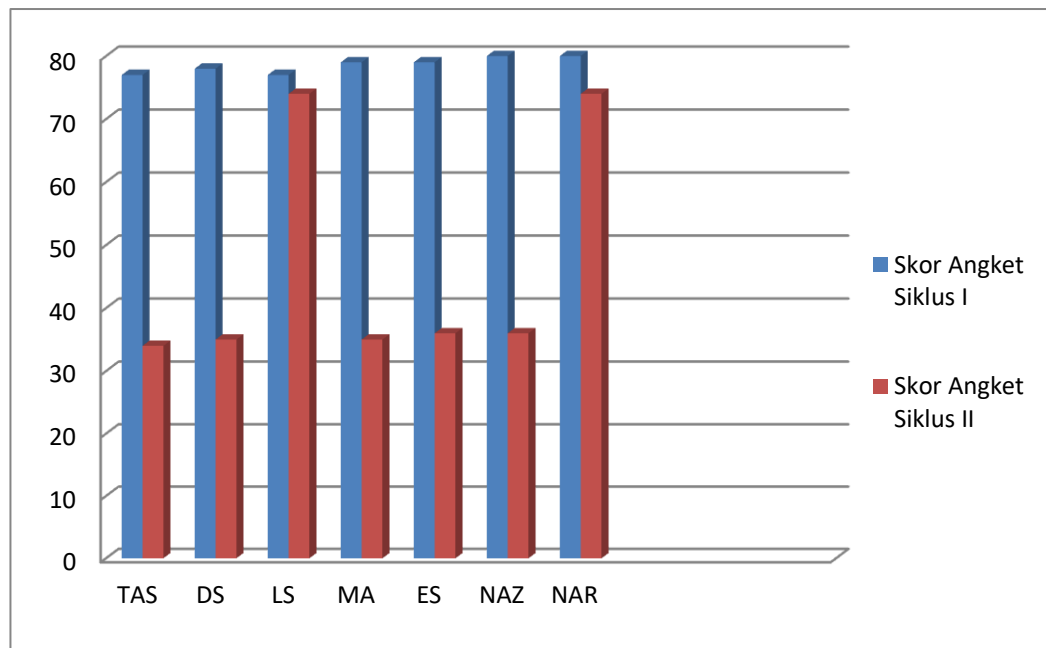
Skor 77- 100 = Tinggi

Skor 74 – 76 = Sedang

Skor 30 – 40 = Rendah

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dari siklus II dengan dua kali pertemuan dari 7 orang siswa yang mengalami penurunan sebanyak 5 orang yaitu TAS, DS, MA, ES, dan NAZ sudah mencapai kategori rendah. Namun LS dan NAR masih berada dalam kategori sedang, meskipun demikian kegiatan layanan bimbingan kelompok sudah dikatakan berhasil karena sudah mencapai target yang ditetapkan oleh peneliti.

Gambar 4.3

Diagram Penurunan Kecemasan Siswa Menghadapi UN Siklus II

Sumber: Data diolah Tahun 2019

4) Refleksi

Peneliti merefleksikan seluruh kegiatan yang dilakukan pada siklus II siswa memberikan respon yang baik sehubungan dengan kegiatan yang dilakukan, dan angket yang diberikan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok, maka dapat diperoleh dengan hasil sebagai berikut:

- (1) Pada siklus II, ditemukan siswa sudah banyak mengalami kemajuan dengan melihat hasil jawaban angket kecemasan siswa menghadapi ujian nasional pada lembar penilaian hasil pelaksanaan proses bimbingan kelompok.

- (2) Dalam kegiatan bimbingan kelompok siswa terlihat lebih antusias dalam mengeluarkan pendapat mengenai permasalahan yang dialami, karena sebelumnya sudah melakukan layanan 2 kali pertemuan.
- (3) Pada siklus II, siswa sudah terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dialaminya.
- (4) Pada siklus II, suasana dan kondisi tempat kegiatan bimbingan kelompok sudah mendukung. Hal ini dilihat dari kesediaan siswa dalam melaksanakan bimbingan kelompok sesuai dengan jadwal yang ditentukan serta mau mengungkapkan permasalahan yang masih mereka alami.
- (5) Pada siklus II, beberapa siswa sudah menyadari bahwa pada saat layanan bimbingan kelompok berlangsung sudah terlihat bahwa kecemasan siswa sudah terminimalisir dan siswa sudah dapat memberi saran dan bantuan pemikiran yang bijak antar siswa.
- (6) Pada siklus II, siswa terlihat ceria karena merasa terbantu dengan layanan bimbingan kelompok untuk meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional

5) Evaluasi

Pada kegiatan tahap siklus II ini peneliti mengevaluasi semua tahap kegiatan yang dilakukan mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, tindakan, dan observasi hingga refleksi.

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan oleh peneliti, maka diperoleh sebagai berikut:

- a) Ditemukan bahwa dari 7 orang siswa mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok yang mengalami penurunan sebanyak 5 orang dan sudah mencapai kategori rendah. Namun 2 orang masih berada dalam kategori sedang, meskipun demikian kegiatan yang telah dilaksanakan dikatakan berhasil karena sudah mencapai target yang ditetapkan oleh peneliti. Sehingga menunjukkan bahwa data yang diperoleh peneliti setelah melakukan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan dua kali pertemuan telah terminimalisir.
- b) Tahap refleksi siklus II sudah terjadi penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian nasional sehingga penelitian tidak melanjutkan ke siklus ke III dan sudah memenuhi target yang telah ditentukan.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Tindakan yang dilakukan melalui proses bimbingan kelompok mulai dari perencanaan layanan bimbingan kelompok, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan rancangan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Sehingga dapat dikatakan bahwa tindakan yang dilakukan pada siklus I dan siklus II dapat meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

Jika hal ini dihubungkan dengan pengertian teknik diskusi kelompok menurut Suyatno yang menyatakan bahwa diskusi kelompok adalah dengan teknik bimbingan kelompok yang dilaksanakan dengan maksud agar para siswa

anggota kelompok mendapat kesempatan yang dilaksanakan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Setiap siswa mendapat kesempatan untuk menyumbang pikiran dalam memecahkan suatu masalah. Dalam diskusi tersebut semua anggota kelompok diikutsertakan secara aktif dalam mencapai kemungkinan pemecahan masalah secara bersama-sama mengutarakan masalahnya, mengutarakan ide-ide, mengutarakan saran-saran, saling menanggapi satu dengan yang lain dalam rangka pemecahan masalah yang sedang dihadapi. Dalam kegiatan diskusi kelompok yang memegang peranan adalah pembimbing. Pembimbing berusaha menciptakan situasi yang mendorong siswa ikut terlibat dalam diskusi dan selalu aktif berpartisipasi dan saling berinteraksi diantara mereka. Setelah diskusi kelompok berjalan, diharapkan pembimbing untuk tidak terlalu mencampuri pola suatu permasalahan. Tujuan diskusi kelompok adalah membahas bersama masalah yang dihadapi.

Persentase meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional mulai dari sebelum tindakan sampai dengan akhir kegiatan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.11 Meminimalisir Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional

NO	Kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional		
	Sebelum Tindakan	Siklus I	Siklus II
1	100%	70%	20%

Sumber: Data diolah Tahun 2019

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebelum adanya tindakan skor kecemasan siswa diambil pada kondisi 100% (kategori tinggi) dari

sampel yang diambil berjumlah 10 orang, setelah adanya tindakan (siklus I), penurunan skor kecemasan dari 100% mengalami penurunan sebanyak 30% sehingga siklus I menjadi 70%. Data menunjukkan bahwa 3 orang siswa mengalami penurunan menjadi kategori kecemasan rendah yaitu DO, YS, dan TG. Di karenakan hanya 3 orang yang mengalami perubahan dan masih jauh dari target yang diharapkan oleh peneliti, sehingga perlu dilaksanakan ke tahap selanjutnya (Siklus II), pada siklus II ini yang mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok tinggal 7 orang dikarenakan pada siklus I 3 orang sudah mengalami kecemasan dengan kategori rendah, dan hasil yang diperoleh peneliti 5 orang siswa yang mengalami penurunan yaitu TAS, DS, MA, ES, NAZ mengalami tingkat kecemasan kategori rendah, sedangkan 2 (dua) orang lagi yaitu NAR dan LS masih dalam kategori sedang. Sehingga mengalami penurunan kecemasan sebesar 50% maka pada siklus II menjadi 20%, setelah dilaksanakan beberapa kali pertemuan layanan bimbingan kelompok dan observasi serta evaluasi.

Kondisi ini sejalan dengan hasil laiipen bahwa siswa sudah mengalami penurunan sebesar 40% dan sudah mencapai target yang telah ditetapkan oleh peneliti yaitu sebesar 40%. Demikian juga angket yang diberikan kepada siswa sebelum dan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok hasilnya sudah berada pada kriteria baik sehingga sampai pelaksanaan siklus II saja.

Dari hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional melalui layanan bimbingan kelompok dengan adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran dan sebagainya. Dengan

demikian siswa mengutarakan permasalahan yang sedang mereka alami dan diharapkan dengan adanya layanan bimbingan kelompok, anak dapat menyelesaikan permasalahannya.⁶⁵

Romlah menyatakan salah satu tujuan bimbingan kelompok yaitu memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya, menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian. Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok bertujuan menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi yang dialami siswa, salah satunya kecemasan saat menghadapi ujian nasional. Dapat dikatakan layanan bimbingan kelompok dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional.⁶⁶

Tindakan yang dilakukan proses bimbingan kelompok mulai dari perencanaan layanan bimbingan kelompok, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan didukung oleh hasil analisis percakapan terhadap hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan rancangan layanan bimbingan kelompok. Sehingga dapat dikatakan bahwa tindakan yang dilakukan pada siklus I dan siklus II dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Sehingga tindakan yang diberikan sudah dianggap berhasil dan tidak perlu dilanjutkan ke siklus III

⁶⁵ Prayitno, (1995), *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, (Dasar dan Profil), Jakarta: Ghalia Indonesia, hal, 75.

⁶⁶ T. Romlah, (2006), *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, Malang: Universitas Negeri Malang, hal, 14.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dari pengolahan data maka dapat disimpulkan bahwa melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan dua kali siklus dapat meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Kesimpulan diperoleh sesuai dengan temuan penelitian dimana sebelum dilakukannya tindakan dan sesudah dilakukannya layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan simpulan utama tersebut dapat dijabarkan menjadi 2 simpulan yaitu:

1. Kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional di SMP PAB 8 Sampali sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok cenderung tinggi.
2. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional mempunyai pengaruh yang signifikan.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum tindakan bimbingan kelompok, kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional masih dalam keadaan kategori tinggi. Setelah diberi layanan bimbingan kelompok pada siklus I dengan 2 kali pertemuan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional mengalami penurunan sebesar 30% sehingga siklus I menjadi 70%. Dari sampel yang diambil berjumlah 10 orang, data menunjukkan bahwa 3 orang siswa

mengalami penurunan kecemasan menjadi kategori kecemasan rendah, dikarenakan hanya 3 orang yang mengalami perubahan dan masih jauh dari target yang diharapkan oleh peneliti, sehingga perlu dilaksanakan ke tahap selanjutnya (siklus II), pada siklus II ini yang mengikuti kegiatan 7 orang saja setelah dilaksanakan dengan dua kali pertemuan layanan bimbingan kelompok dengan berbagai macam materi dan pemahaman serta observasi, dan evaluasi maka dapat diperoleh 5 (lima) orang siswa yang mengalami penurunan kecemasan sebesar 50% sehingga siklus II menjadi 20% masuk ke dalam kategori rendah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan, dapatmaka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi kepala sekolah, diharapkan dapat memfasilitasi dan membantu serta mendukung guru BK dalam menjalankan program-program layanan BK khususnya layanan bimbingan kelompok.
2. Diharapkan kepada guru BK dapat melaksanakan program-program layanan BK salah satunya layanan bimbingan kelompok agar dapat membantu siswa mengentaskan permasalahannya, khususnya permasalahan kecemasan siswadalam menghadapi Ujian Nasional.
3. Bagi siswa yang diteliti, pengalaman mengikuti layanan bimbingan kelompok dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional.
4. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat memberikan refrensi dan penelitian bandingan untuk penelitian yang berhubungan dengan meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhyar, Syaiful, (2015), *Konseling Islam Dalam Komunitas Pesantren*, Bandung: Citapustaka Media
- Ali, Mohammad, (2014), *Memahami Riset Perilaku dan Sosial*, Jakarta: Bumi Karsa
- Andriyansyah, Tyas, Eva kartika Wulan Sari, Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Al Munawwariyyah Bululawang. *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 2 No. 2 April 2017 hal. 44-49
- Aqib, Zainal, (2013), *Konseling Kesehatan Mental*, Bandung: CV Yrama Widya
- Arikunto, Suharsimi, (2013), *Posedur Penelitian*, Jakarta: Rhineka Cipta
- Daradjat, Zakiah, (1995), *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Toko Gunung Agung
- Departemen Agama RI, (2005), *Al-Qur''an dan Terjemahan Al-Hikmah*, Bandung: CV Penerbit Diponegoro
- Dewi, Rosmala, (2010), *Profesionalisasi Guru Melalui Penelitian Tindakan Kelas*, Medan: Pasca Sarjana Unimed
- Goleman, Daniel, (2017), *Emotional Intelligence*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Hartinah, Siti, (2009), *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: Refika Adita
- Hidayat, Dede Rahmad, Aip Badrujaman, (2012), *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT Indeks
- Iskandar, Dani, ddk, (2018), *Pengantar Statistika Ekonomi& Bisnis di Perguruan Tinggi*, Medan: Akhasa Sakti

- Karneli, Yeni, (2018), *Panduan Penelitian Tindakan Bidang: Bimbingan dan Konseling*, Bogor: Grha Cipta Media
- Luddin, Abu Bakar M, (2010), *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik*, Bandung: Cita pustaka Media Perintis
- Mardiana, Nina, *Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional*.
Jurnal Sosio-E- Kons, Volume 9 Nomor 2 Agustus 2019
- Manurung, Purbatua, dkk, (2016), *Media Pembelajaran Dan Pelayanan BK*, Medan: Perdana Publishing
- Mulyasa, (2017), *Pengembangan dan Impementasi Kurikulum 2013*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset
- Mudyaningsih, (1978), *Teknik Pendekatan Secara Kelompok dalam Rangka Membimbing*, Salatiga: Lokakarya Bimbingan
- Nofrans Eka Saputra, (2009), *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Yogyakarta: PT. Bumi Aksara
- Nurihsan, Achmad Juntika, (2011), *Bimbingan & Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: PT. Refika Aditama
- Nursalim, Mochamad, (2015), *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*, Jakarta: Penerbit Erlangga
- Nursyam, (2017), *e Jurnal Katalogis*, Palu: Pascasarjana Universitas Tadulako, Volume 5, Nomor 5
- Prayitno, (2014), *Layanan LI-L9*, Padang: UNP

- Pangastuti, Maya, *Efektifitas Pelayanan Berfikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN)*. Jurnal Psikologi Indonesia, Volume 06 Nomor 01 Januari 2018
- Prayitno, (1995), *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok, (Dasar dan Profil)*, Jakarta: Ghalia Indonesia
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan, bab x (Standar Penilaian Pendidikan).
- Safaria, Triantoro, (2005), *Autisme*, Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sobur, Alex, (2003), *Psikologi Umum*, Bandung: CV Pustaka Setia
- Sukitman, (2015), *Bimbingan Konseling Berbasis Karakter*, Yogyakarta: Diva Press
- Sutirna, (2013), *Bimbingan dan konseling Pendidikan Formal, Nonformal, dan Informal* Yogyakarta: Andi Offset
- Sukardi, Dewa Ketut, Desak P.E. Nila Kusmawati, (2008), *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta
- Tarmizi, (2018), *Bimbingan Konseling Islam*, Medan: Perdana Publishing
- Tohirin, (2013), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: PT. Raja Garfindo Persada
- Undang-undang Republik Indonesia (2010), *Tentang SISDIKNAS & Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tentang Standar Nasional Pendidikan Serta Wajib Belajar*, Bandung: Citra Umbara
- Walgito, Bimo, (2011), *Bimbingan dan Konseling (Studi Karier)*, Yogyakarta: Andi Offset

Lampiran I

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

A. IDENTITAS SEKOLAH

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| 1. Satuan Pendidikan | : SMP PAB 8 Sampali |
| 2. Tahun Pembelajaran | : 2018/2019 (Semester Genap) |
| 3. Sasaran Layanan | : 10 Siswa Kelas IX-A |
| 4. Pelaksanaan/Petugas | : Nur Adilah Rangkuti (Peneliti) |
| 5. Pihak Terlibat | : Guru BK |

B. WAKTU DAN TEMPAT

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| 1. Tanggal Pelaksanaan | : 13 April 2019 |
| 2. Waktu | : Sabtu, Jam pertama |
| 3. Jam Pelayanan | : 14.00 – 14.55 Wib |
| 4. Volume Waktu | : 1 X 40 Menit |
| 5. Spesifikasi Tempat Pelayanan | : Ruang Kelas IX-A |

C. MATERI LAYANAN

1. Tema :Meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional
2. Sub Tema: Strategi mengolah kecemasan menghadapi Ujian Nasional.

D. TUJUAN / ARAH PENGEMBANGAN

I. Pengembangan KES (Kehidupan Sehari-Hari)

1. Siswa dapat menyiapkan diri untuk menghadapi Ujian Nasional
2. Siswa dapat menghadapi ujian nasional dengan tenang dan mendapatkan nilai yang maksimal.
3. Agar siswa benar-benar dapat mengontrol kecemasan saat menghadapi Ujian Nasional.

II. Penangan KES-T (Kehidupan Sehari-Hari Terganggu)

Membantu siswa untuk mencegah, mengurangi, dan menghilangkan kecemasan saat menghadapi ujian nasional.

E. METODE DAN TEKNIK

1. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
2. Kegiatan Pendukung : -

F. SARANA

1. Media : -
2. Perlengkapan : Pena dan Kertas, Daftar Hadir

G. KEGIATAN LAYANAN

I. Tahap Pembentukan

- a. Pembimbing mengucapkan salam ketika hendak memulai kegiatan dan menanyakan kabar siswa.
- b. Pembimbing memimpin siswa untuk berdoa.
- c. Pembimbing mengajak siswa berkenalan.
- d. Pembimbing menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan.
- e. Pembimbing menjelaskan pengertian, tujuan, cara serta asas-asas layanan bimbingan kelompok.

II. Tahap Peralihan

- a. Pembimbing mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya.
- b. Pembimbing menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut.
- c. Pembimbing menjelaskan topik atau tema yang telah ditentukan.

III. Kegiatan

- a. Pembimbing memberikan cara mengolah kecemasan saat menghadapi ujian nasional.

- b. Pembimbing mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk mengungkapkan argumennya, cara mengolah kecemasan menghadapi ujian nasional.
- c. Pembimbing mengarahkan anggota kelompok untuk menarik diri dalam menghadapi ujian nasional dengan tenang dan santai.
- d. Pembimbing mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk memberikan dampak menghadapi ujian nasional dengan tenang dan santai.
- e. Pembimbing memberikan argumen agar siswa berdoa kepada Allah SWT dan memohon doa restu kepada orang tua agar sukses dalam menghadapi ujian nasional.
- f. Memberikan permainan (*game*) dan menjelaskan permainan yang akan dilakukan beserta teknis permainan.

IV. Penutup

Pembimbing meminta kepada anggota kelompok bersama-sama untuk menyimpulkan pembahasan dari kegiatan yang telah dilaksanakan.

V. Penutup

1. Pembimbing menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera berakhir.
2. Menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas.
3. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan, diantaranya:
 - Pemahaman yang sudah diperoleh oleh anggota kelompok
 - Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung
 - Kesan yang diperoleh selama kegiatan dan pesan
4. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan BKP
5. Mengucapkan terimakasih
6. Memimpin doa
7. Mengucap salam
8. Perpisahan serta bersalaman dan menyanyikan lagu Sayonara

H. RENCANA PENILAIAN

1. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati individu yang menjadi sasaran layanan, melalui keaktifan, kesungguhan dan keantusiasan anggota kelompok selama kegiatan bimbingan kelompok berlangsung.
2. Penilaian Hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan dengan mengisi angket tanpa diketahui oleh anggota kelompok, selain itu diperlukan pemberian (Laiseq, laiJapan, dan laiJapan).

I. ANALISIS

Dari hasil evaluasi/penilaian, maka dapat dilakukan analisis sebagai berikut:

1. Analisis penilaian proses: Analisis penilaian proses kegiatan untuk diketahui hambatan dan dukungan dalam pencapaian tujuan.
2. Analisis penilaian hasil : Analisis penilaia hasil diketahuinya tingkat pencapaian pengentasan masalah dan pencapaian tujuan.

J. TINDAK LANJUT

Melakukan tindakan lanjut jika tujuan dilakukannya layanan bimbingan kelompok berkaitan dengan tujuan penelitian tidak berhasil (melakukan layanan bimbingan kelompok kembali).

Mengetahui,
Guru BK

Medan, April 2019

Miftahul Jannah, S.Pd

Nur Adilah Rangkuti
NIM. 33153109

Materi Pertemuan I

“Meminimalisir Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional”

A. Defenisi Kecemasan

Secara umum, kecemasan (*anxiety*) adalah suatu perasaan kacau atau tidak enak yang memperingatkan individu akan adanya suatu ancaman atau bahaya namun wujudnya tidak jelas atau belum menampak; itu secara khusus, menunjukkan suasana perasaan menyakitkan yang dialami ketika ‘aku’ (*ego*) atau ‘diri’ (*self*) terancam; suatu kondisi atau suasana psikis yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa atau stimulus yang diamati akan diterima, atau diantisipasi akan mengancam.⁶⁷

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari, seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam dan sebagainya. Juga ada segi-segi yang ada diluar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu.⁶⁸

Kecemasan yang dialami bisa pengaruh pada objek tertentu. Yang dimaksud dengan objek bisa berupa benda tetapi bisa juga berupa situasi. Ini biasanya mengarah pada phobia. Kecemasan juga bisa dialami meskipun objeknya tidak jelas atau tidak bisa dikenali. Gejala kecemasan juga bisa beralih dari satu objek ke objek lainnya. Ini yang menjadi penanda, bahwa sebenarnya kecemasan

⁶⁷ Andi Mappiare, (2006), *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, Jakarta: PT Raja grafindo Persada, hal, 20.

⁶⁸ Zainal Aqib, (2013), *Konseling Kesehatan Mental (Untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen)*, Bandung: CV Yrama Widya, hal, 45-46.

terjadi karena adanya konflik dalam diri individu yang bersangkutan, bukan karena situasi riilnya. Kecemasan bersumber dari perasaan karena adanya hambatan terhadap pemenuhan kebutuhan atau adanya tekanan terhadap diri yang melebihi kewajaran.

Adapun pengertian kecemasan menurut beberapa ahli dalam buku Manajemen Emosi adalah sebagai berikut:

1. Menurut Freud (ahli psikoanalisis), menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya.
2. Menurut Suryabrata, kecemasan adalah kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai *traumatik*. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego.
3. Menurut Priest, berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.
4. Menurut Calhoun dan Acocella, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan kejiwaan.
5. Menurut Atkinson, kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti khawatir dan rasa takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat

menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas.

6. Menurut Davis dan Palladino, kecemasan adalah memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau simptom psikologikal.

Menurut Hall dan Lindzey, kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik yang nyata maupun imajinasi biasa.⁶⁹

B. Ciri- ciri Kecemasan

Nevid (2005) mengemukakan ciri-ciri kecemasan adalah sebagai berikut:

1. Ciri fisik, pada seseorang yang mengalami kecemasan ditandai dengan kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh gemetar, telapak tangan yang berkeringat, mulut atau tenggorokan terasa kering sulit berbicara, sulit bernafas, jantung yang berdetak kencang, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, pusing, merasa lemas, sakit perut dan mual, panas dingin, sering buang air kecil, merasa sensitif dan mudah marah, leher atau punggung terasa kaku. Dalam hal ini terjadi pada saat subjek memikirkan tentang problema terkait Ujian Nasional dan ketika subjek berhadapan dengan hal-hal yang berkaitan dengan Ujian Nasional. Contoh: subjek merasa tubuhnya terasa lemas ketika memikirkan Ujian Nasional yang akan dihadapi tidak lama lagi.
2. Ciri perilaku (behavioral) pada orang yang cemas ditandai dengan menghindari, perilaku ketergantungan atau melekat, dan terguncang.

⁶⁹Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, (2009), *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Yogyakarta: PT. Bumi Aksara, hal. 49.

Perilaku ini terjadi dikarenakan subjek merasa dirinya terganggu dan merasa tidak nyaman apabila dihadapkan pada kondisi yang menyangkut Ujian Nasional yang akan dilakukan di masa mendatang. Perilaku dapat dicontohkan seperti: subjek menghindar dari teman-teman yang sedang membahas soal-soal latihan Ujian Nasional yang dianggap penting dan sulit.

3. Ciri kognitif, orang yang cemas biasanya khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan tentang sesuatu di masa depan, keyakinan mengenai sesuatu yang mengerikan terjadi, ketakutan ketidakmampuan mengatasi masalah, berpikir tentang hal yang mengganggu secara berulang, pikiran terasa bercampur aduk, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, sulit berkonsentrasi. Seperti contoh: pada hari-hari mendekati ujian, subjek sulit memfokuskan pikiran karena dibayangi oleh pelaksanaan Ujian Nasional di masa mendatang.

Menurut Greenberger dan Padesky (2004), ciri-ciri dari kecemasan yaitu :

1. Reaksi fisik Reaksi fisik yang terjadi pada seseorang yang mengalami kecemasan meliputi: telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar (berdegup kencang), pipi merona, pusing-pusing, dan sulit bernafas. Contoh: ketika subjek memikirkan tentang standar nilai kelulusan yang tinggi, maka subjek mengalami detak jantung yang kencang disertai dengan kepala pusing.
2. Pemikiran Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya dan ancaman secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu dalam mengatasi

masalahmasalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, serta berfikir tentang hal-hal yang buruk yang akan terjadi. Seperti contoh: subjek berfikir bahwa dirinya tidak mampu untuk menjalani Ujian Nasional, merasa tidak memiliki kemampuan dalam Ujian Nasional.

3. Perilaku Orang yang cemasakan berperilaku menghindari situasi yang bisa menimbulkan kecemasan, seperti menghindar. Perilaku ini terjadi dikarenakan merasa dirinya terganggu dan merasa tidak nyaman apabila dihadapkan pada kondisi yang akan dilakukan di masa mendatang. Perilaku dapat dicontohkan seperti: subjek menghindari mengikuti les tambahan yang membahas latihan-latihan soal yang diselenggarakan oleh sekolah.
4. Suasana hati Suasana hati orang yang mengalami kecemasan meliputi: perasaan gugup, jengkel, was-was, dan panik. Suasana hati subjek dapat berubah secara tiba-tiba ketika dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan. Sebagai contohnya: subjek mengalami suasana hati yang berubah apabila ada keluarga, guru, ataupun teman menanyakan terkait Ujian Nasional.

C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Zakiah Daradjat mengemukakan penyebab dari kecemasan itu adalah sebagai berikut:

1. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran.

2. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini pula sering menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk umum.
3. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.⁷⁰

D. Cara Meminimalisir Kecemasan

Bermacam-macam cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi perasaan tertetekan, pertentangan batin dan kecemasan. Perasaan-perasaan seperti itu sangat mengurangi rasa bahagia sehingga kadang-kadang orang tergolong melakukan sesuatu untuk menghilangkan perasaan yang tidak enak itu. Cara yang terbaik untuk menghilangkan ketegangan batin ialah dengan jalan menghilangkan sebab-sebabnya. Tetapi tidak semua orang sanggup mengatasinya dengan cara tersebut, dan mencari jalan lain yang kurang sehat yaitu berupa usaha-usaha yang tidak disadari.

Dalam proses belajar mengajar kita tidak dapat melepaskan diri dari tes. Selain untuk evaluasi, tes juga merupakan salah satu cara pengajaran untuk motivasi dan membimbing siswa dalam belajar. Sebagian pengajar percaya bahwa tes yang sering akan menghasilkan kebiasaan belajar yang baik.

Pengajar yang efektif harus dapat menciptakan minat dan motivasi yang cukup pada siswa untuk berprestasi, tanpa menciptakan keadaan-keadaan yang

⁷⁰Zakiah Daradjat, (1995), *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Toko Gunung Agung, hal. 27-28.

menekan. Dibawah ini terdapat beberapa cara untuk memotivasi siswa dalam menyiapkan diri untuk melaksanakan tes tanpa merasa cemas:

- a. Tes harus dimaksudkan untuk diagnosa, bukan untuk menghukum siswa yang gagal mencapai harapan-harapan guru dan orang tua.
- b. Hindari menentukan berhasil atau tidaknya siswa hanya dari hasil satu tes.
- c. Buatlah catatan pribadi pada setiap lembar jawaban tes yang menyarankan siswa untuk tepat berusaha dengan baik atau harus meningkatkan usahanya.⁷¹

⁷¹ Slameto, (2016), *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, hal. 187.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

A. IDENTITAS SEKOLAH

1. Satuan Pendidikan : SMP PAB 8 Sampali
2. Tahun Pembelajaran : 2018/2019 (Semester Genap)
3. Sasaran Layanan : 10 Siswa Kelas IX -A
4. Pelaksanaan/Petugas : Nur Adilah Rangkuti (Peneliti)
5. Pihak Terlibat : Guru BK

B. WAKTU DAN TEMPAT

1. Tanggal Pelaksanaan : 15 April 2019
2. Waktu : Senin, Jam Istirahat Ke I
3. Jam Pelayanan : 16. 30 – 17. 15 Wib
4. Volume Waktu : 1 X 40 Menit
5. Spesifikasi Tempat Pelayanan : Ruangan Kelas

C. MATERI LAYANAN

1. Tema : Meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional
2. Sub Tema : Strategi mengolah kecemasan menghadapi Ujian Nasional

D. TUJUAN / ARAH PENGEMBANGAN

I. Pengembangan KES (Kehidupan Sehari-Hari)

1. Siswa dapat belajar secara teratur sehingga selalu siap dalam menghadapi UN.
2. Siswa tidak merasa stress dalam menghadapi UN.
3. Siswa dapat lulus dengan hasil yang memuaskan

II. Penanganan KES-T (Kehidupan Sehari-Hari Terganggu)

Membantu siswa untuk dapat belajar secara teratur dan mengurangi stress dalam menghadapi UN.

E. METODE DAN TEKNIK

1. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
2. Kegiatan Pendukung : -

F. SARANA

1. Media : -
2. Perlengkapan : Pena dan Kertas, Daftar Hadir , Angket

G. KEGIATAN LAYANAN

I. Tahap Pembentukan

- a. Pembimbing megucap salam ketika hendak memulai kegiatan dan menanyakan kabar siswa.
- b. Pembimbing memimpin siswa untuk berdoa.
- c. Pembimbing menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan.
- d. Pembimbing menjelaskan kembali pengertian, tujuan, cara serta asas-asas layanan bimbingan kelompok.

II. Tahap Peralihan

- a. Pembimbing mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya.
- b. Pembimbing menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut.
- c. Pembimbing menjelaskan topik atau tema yang telah ditentukan.

III. Kegiatan

- a. Pembimbing memberikan cara mengolah kecemasan saat menghadapi ujian nasional.

- b. Pembimbing mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk mengungkapkan argumennya, cara mengolah kecemasan menghadapi ujian nasional.
- c. Pembimbing mengarahkan anggota kelompok untuk menarik diri dalam menghadapi ujian nasional dengan tenang dan santai.
- d. Pembimbing mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk memberikan dampak menghadapi ujian nasional dengan tenang dan santai.
- e. Pembimbing memberikan argumen agar siswa berdoa kepada Allah SWT dan memohon doa restu kepada orang tua agar sukses dalam menghadapi ujian nasional.
- f. Memberikan permainan (*game*) dan menjelaskan permainan yang akan dilakukan beserta teknis permainan.

IV. Penyimpulan

Pembimbing meminta kepada anggota kelompok bersama-sama untuk menyimpulkan dan memberikan komitmen masing-masing terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

V. Penutup

1. Pembimbing menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera berakhir.
2. Menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas.
3. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan, diantaranya:
 - Pemahaman yang sudah diperoleh oleh anggota kelompok
 - Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung
 - Kesan yang diperoleh selama kegiatan dan pesan
4. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan BKP
5. Mengucapkan terimakasih
6. Memimpin doa
7. Mengucap salam
8. Perpisahan serta bersalaman dan menyanyikan lagu Sayonara.

H. RENCANA PENILAIAN

1. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati individu yang menjadi sasaran layanan, melalui keaktifan, kesungguhan dan keantusiasan anggota kelompok selama kegiatan bimbingan kelompok berlangsung.
2. Penilaian Hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan dengan mengisi angket tanpa diketahui oleh anggota kelompok, selain itu diperlukan pemberian (Laiseq, laiJapan, dan laiJapang).

I. ANALISIS

Dari hasil evaluasi/penilaian, maka dapat dilakukan analisis sebagai berikut:

1. Analisis penilaian proses: Analisis penilaian proses kegiatan untuk diketahui hambatan dan dukungan dalam pencapaian tujuan.
2. Analisis penilaian hasil : Analisis penilaia hasil diketahuinya tingkat pencapaian pengentasan masalah dan pencapaian tujuan.

J. TINDAK LANJUT

Melakukan tindakan lanjut jika tujuan dilakukannya layanan bimbingan kelompok berkaitan dengan tujuan penelitian tidak berhasil (melakukan layanan bimbingan kelompok kembali).

Mengetahui,
Guru BK

Medan, April 2019

Miftahul Jannah, S.Pd

Nur Adilah Rangkuti
NIM. 33153109

Materi Pertemuan II

“Meminimalisir Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional”

A. Defenisi Kecemasan

Secara umum, kecemasan (*anxiety*) adalah suatu perasaan kacau atau tidak enak yang memperingatkan individu akan adanya suatu ancaman atau bahaya namun wujudnya tidak jelas atau belum menampak; itu secara khusus, menunjukkan suasana perasaan menyakitkan yang dialami ketika ‘aku’ (*ego*) atau ‘diri’ (*self*) terancam; suatu kondisi atau suasana psikis yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa atau stimulus yang diamati akan diterima, atau diantisipasi akan mengancam.⁷²

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari, seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam dan sebagainya. Juga ada segi-segi yang ada diluar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu.⁷³

Kecemasan yang dialami bisa pengaruh pada objek tertentu. Yang dimaksud dengan objek bisa berupa benda tetapi bisa juga berupa situasi. Ini biasanya mengarah pada phobia. Kecemasan juga bisa dialami meskipun objeknya tidak jelas atau tidak bisa dikenali. Gejala kecemasan juga bisa beralih dari satu objek ke objek lainnya. Ini yang menjadi penanda, bahwa sebenarnya kecemasan terjadi karena adanya konflik dalam diri individu yang bersangkutan, bukan

⁷² Andi Mappiare, (2006), *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, Jakarta: PT Raja grafindo Persada, hal, 20.

⁷³ Zainal Aqib, (2013), *Konseling Kesehatan Mental (Untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen)*, Bandung: CV Yrama Widya, hal, 45-46.

karena situasi riilnya. Kecemasan bersumber dari perasaan karena adanya hambatan terhadap pemenuhan kebutuhan atau adanya tekanan terhadap diri yang melebihi kewajaran.

Adapun pengertian kecemasan menurut beberapa ahli dalam buku Manajemen Emosi adalah sebagai berikut:

1. Menurut Freud (ahli psikoanalisis), menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya.
2. Menurut Suryabrata, kecemasan adalah kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego.
3. Menurut Priest, berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.
4. Menurut Calhoun dan Acocella, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan kejiwaan.
5. Menurut Atkinson, kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti khawatir dan rasa takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas.

6. Menurut Davis dan Palladino, kecemasan adalah memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau simptom psikologikal.

B. Ciri- ciri Kecemasan

Menurut Greenberger dan Padesky (2004), ciri-ciri dari kecemasan yaitu :

1. Reaksi fisik Reaksi fisik yang terjadi pada seseorang yang mengalami kecemasan meliputi: telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar (berdegup kencang), pipi merona, pusing-pusing, dan sulit bernafas. Contoh: ketika subjek memikirkan tentang standar nilai kelulusan yang tinggi, maka subjek mengalami detak jantung yang kencang disertai dengan kepala pusing.
2. Pemikiran Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya dan ancaman secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu dalam mengatasi masalahmasalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, serta berfikir tentang hal-hal yang buruk yang akan terjadi. Seperti contoh: subjek berfikir bahwa dirinya tidak mampu untuk menjalani Ujian Nasional, merasa tidak memiliki kemampuan dalam Ujian Nasional.
3. Perilaku Orang yang cemasakan berperilaku menghindari situasi yang bisa menimbulkan kecemasan, seperti menghindar. Perilaku ini terjadi dikarenakan merasa dirinya terganggu dan merasa tidak nyaman apabila dihadapkan pada kondisi yang akan dilakukan di masa mendatang. Perilaku dapat dicontohkan seperti: subjek menghindari mengikuti les tambahan yang membahas latihan-latihan soal yang diselenggarakan oleh sekolah.

4. Suasana hati Suasana hati orang yang mengalami kecemasan meliputi: perasaan gugup, jengkel, was-was, dan panik. Suasana hati subjek dapat berubah secara tiba-tiba ketika dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan. Sebagai contohnya: subjek mengalami suasana hati yang berubah apabila ada keluarga, guru, ataupun teman menanyakan terkait Ujian Nasional.

C. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Adapun faktor kecemasan menurut Alex Sobur adalah sebagai berikut:

1. *Emosional* yaitu ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.
2. *Kognitif* yaitu ketakutan yang meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih, memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan.
3. *Psikologis* yaitu tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki ataupun tidak.⁷⁴

D. Cara Meminimalisir Kecemasan

Menurut Ramaiah ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan adalah sebagai berikut:

1. Pengendalian diri, yaitu segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
2. Dukungan, yaitu dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.

⁷⁴ Alex Sobur, (2003), *Psikologi Umum*, Bandung: CV Pustaka Setia, hal. 346.

3. Tindakan fisik, yaitu melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.
4. Tidur, yaitu tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada saat malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
5. Mendengarkan musik, yaitu mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
6. Konsumsi makanan, yaitu keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.⁷⁵

⁷⁵ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, (2009), *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Yogyakarta: PT. Bumi Aksara, hal. 52.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

A. IDENTITAS SEKOLAH

1. Satuan Pendidikan : SMP PAB 8 Sampali
2. Tahun Pembelajaran : 2018/2019 (Semester Genap)
3. Sasaran Layanan : 10 Siswa Kelas IX -A
4. Pelaksanaan/Petugas : Nur Adilah Rangkuti (Peneliti)
5. Pihak Terlibat : Guru BK

B. WAKTU DAN TEMPAT

1. Tanggal Pelaksanaan : 18 April 2019
2. Waktu : Kamis, Jam Istirahat Ke I
3. Jam Pelayanan : 16.30 – 17.15 Wib
4. Volume Waktu : 1 X 40 Menit
5. Spesifikasi Tempat Pelayanan : Ruang Kelas

C. MATERI LAYANAN

1. Tema : Meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional
2. Sub Tema : Strategi mengolah kecemasan menghadapi Ujian Nasional.

D. TUJUAN / ARAH PENGEMBANGAN

I. Pengembangan KES (Kehidupan Sehari-Hari)

1. Siswa dapat menyiapkan diri untuk menghadapi Ujian Nasional
2. Siswa dapat menghadapi ujian nasional dengan tenang dan mendapatkan nilai yang maksimal.
3. Agar siswa benar-benar dapat mengontrol kecemasan saat menghadapi Ujian Nasional.

II. Penangan KES-T (Kehidupan Sehari-Hari Terganggu)

Membantu siswa untuk mencegah, mengurangi, dan menghilangkan kecemasan saat menghadapi ujian nasional.

E. METODE DAN TEKNIK : Diskusi

1. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
2. Kegiatan Pendukung : -

F. SARANA

1. Media : -
2. Perlengkapan : Pena dan Kertas, Daftar Hadir

G. KEGIATAN LAYANAN

I. Tahap Pembentukan

- a. Pembimbing mengucapkan salam ketika hendak memulai kegiatan dan menanyakan kabar siswa.
- b. Pembimbing memimpin siswa untuk berdoa.
- c. Pembimbing menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan.
- d. Pembimbing menjelaskan kembali pengertian, tujuan, cara serta asas-asas layanan bimbingan kelompok.

II. Tahap Peralihan

- a. Pembimbing mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya.
- b. Pembimbing menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut.
- c. Pembimbing menjelaskan topik atau tema yang telah ditentukan.

III. Kegiatan

- a. Pembimbing memberikan cara mengolah kecemasan saat menghadapi ujian nasional.

- b. Pembimbing mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk mengungkapkan argumennya, cara mengolah kecemasan menghadapi ujian nasional.
- c. Pembimbing mengarahkan anggota kelompok untuk menarik diri dalam menghadapi ujian nasional dengan tenang dan santai.
- d. Pembimbing mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk memberikan dampak menghadapi ujian nasional dengan tenang dan santai.
- e. Pembimbing memberikan argumen agar siswa berdoa kepada Allah SWT dan memohon doa restu kepada orang tua agar sukses dalam menghadapi ujian nasional.
- f. Memberikan permainan (*game*) dan menjelaskan permainan yang akan dilakukan beserta teknis permainannya.

IV. Penyimpulan

Pembimbing meminta kepada anggota kelompok bersama-sama untuk menyimpulkan dan memberikan komitmen masing-masing terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

V. Penutup

1. Pembimbing menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera berakhir.
2. Menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas.
3. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan, diantaranya:
 - Pemahaman yang sudah diperoleh oleh anggota kelompok
 - Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung
 - Kesan yang diperoleh selama kegiatan dan pesan
4. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan BKP
5. Mengucapkan terimakasih
6. Memimpin doa
7. Mengucap salam
8. Perpisahan serta bersalaman dan menyanyikan lagu Sayonara

H. RENCANA PENILAIAN

1. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati individu yang menjadi sasaran layanan, melalui keaktifan, kesungguhan dan keantusiasan anggota kelompok selama kegiatan bimbingan kelompok berlangsung.
2. Penilaian Hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan dengan mengisi angket tanpa diketahui oleh anggota kelompok, selain itu diperlukan pemberian (Laiseq, laiJapan, dan laiJapan).

I. ANALISIS

Dari hasil evaluasi/penilaian, maka dapat dilakukan analisis sebagai berikut:

1. Analisis penilaian proses: Analisis penilaian proses kegiatan untuk diketahui hambatan dan dukungan dalam pencapaian tujuan.
2. Analisis penilaian hasil : Analisis penilaian hasil diketahuinya tingkat pencapaian pengentasan masalah dan pencapaian tujuan.

J. TINDAK LANJUT

Melakukan tindakan lanjut jika tujuan dilakukannya layanan bimbingan kelompok berkaitan dengan tujuan penelitian tidak berhasil (melakukan layanan bimbingan kelompok kembali).

Mengetahui,
Guru BK

Medan, April 2019

Miftahul Jannah, S.Pd

Nur Adilah Rangkuti
NIM.33153109

Materi Pertemuan III

“Meminimalisir Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional”

A. Defenisi Kecemasan

Secara umum, kecemasan (*anxiety*) adalah suatu perasaan kacau atau tidak enak yang memperingatkan individu akan adanya suatu ancaman atau bahaya namun wujudnya tidak jelas atau belum menampak; itu secara khusus, menunjukkan suasana perasaan menyakitkan yang dialami ketika ‘aku’ (*ego*) atau ‘diri’ (*self*) terancam; suatu kondisi atau suasana psikis yang ditimbulkan oleh suatu peristiwa atau stimulus yang diamati akan diterima, atau diantisipasi akan mengancam.⁷⁶

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari, seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam dan sebagainya. Juga ada segi-segi yang ada diluar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu.⁷⁷

Kecemasan yang dialami bisa pengaruh pada objek tertentu. Yang dimaksud dengan objek bisa berupa benda tetapi bisa juga berupa situasi. Ini biasanya mengarah pada phobia. Kecemasan juga bisa dialami meskipun objeknya tidak jelas atau tidak bisa dikenali. Gejala kecemasan juga bisa beralih dari satu objek ke objek lainnya. Ini yang menjadi penanda, bahwa sebenarnya kecemasan terjadi karena adanya konflik dalam diri individu yang bersangkutan, bukan

⁷⁶ Andi Mappiare, (2006), *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, Jakarta: PT Raja grafindo Persada, hal, 20.

⁷⁷ Zainal Aqib, (2013), *Konseling Kesehatan Mental (Untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen)*, Bandung: CV Yrama Widya, hal, 45-46.

karena situasi riilnya. Kecemasan bersumber dari perasaan karena adanya hambatan terhadap pemenuhan kebutuhan atau adanya tekanan terhadap diri yang melebihi kewajaran.

Adapun pengertian kecemasan menurut beberapa ahli dalam buku Manajemen Emosi adalah sebagai berikut:

1. Menurut Freud (ahli psikoanalisis), menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya.
2. Menurut Suryabrata, kecemasan adalah kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego.
3. Menurut Priest, berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.
4. Menurut Calhoun dan Acocella, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan kejiwaan.
5. Menurut Atkinson, kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti khawatir dan rasa takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas.

6. Menurut Davis dan Palladino, kecemasan adalah memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau simptom psikologikal.

B. Ciri- ciri Kecemasan

Menurut Greenberger dan Padesky (2004), ciri-ciri dari kecemasan yaitu :

1. Reaksi fisik Reaksi fisik yang terjadi pada seseorang yang mengalami kecemasan meliputi: telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar (berdegup kencang), pipi merona, pusing-pusing, dan sulit bernafas. Contoh: ketika subjek memikirkan tentang standar nilai kelulusan yang tinggi, maka subjek mengalami detak jantung yang kencang disertai dengan kepala pusing.
2. Pemikiran Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya dan ancaman secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu dalam mengatasi masalahmasalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, serta berfikir tentang hal-hal yang buruk yang akan terjadi. Seperti contoh: subjek berfikir bahwa dirinya tidak mampu untuk menjalani Ujian Nasional, merasa tidak memiliki kemampuan dalam Ujian Nasional.
3. Perilaku Orang yang cemasakan berperilaku menghindari situasi yang bisa menimbulkan kecemasan, seperti menghindar. Perilaku ini terjadi dikarenakan merasa dirinya terganggu dan merasa tidak nyaman apabila dihadapkan pada kondisi yang akan dilakukan di masa mendatang. Perilaku dapat dicontohkan seperti: subjek menghindari mengikuti les tambahan yang membahas latihan-latihan soal yang diselenggarakan oleh sekolah.

4. Suasana hati Suasana hati orang yang mengalami kecemasan meliputi: perasaan gugup, jengkel, was-was, dan panik. Suasana hati subjek dapat berubah secara tiba-tiba ketika dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan. Sebagai contohnya: subjek mengalami suasana hati yang berubah apabila ada keluarga, guru, ataupun teman menanyakan terkait Ujian Nasional.

C. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Adapun faktor kecemasan menurut Alex Sobur adalah sebagai berikut:

1. *Emosional* yaitu ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.
2. *Kognitif* yaitu ketakutan yang meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih, memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan.
3. *Psikologis* yaitu tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki ataupun tidak.⁷⁸

D. Cara Meminimalisir Kecemasan

Menurut Ramaiah ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan adalah sebagai berikut:

1. Pengendalian diri, yaitu segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
2. Dukungan, yaitu dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.

⁷⁸Alex Sobur, (2003), *Psikologi Umum*, Bandung: CV Pustaka Setia, hal. 346.

3. Tindakan fisik, yaitu melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.
4. Tidur, yaitu tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada saat malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
5. Mendengarkan musik, yaitu mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
6. Konsumsi makanan, yaitu keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.⁷⁹

Sedangkan menurut Rita L Atkinson, ada 2 macam cara untuk mennggulangi kecemasan diantaranya:

1. Menitikberatkan masalahnya, individu menilai situasi yang menimbulkan kecemasan dan kemudian melakukan sesuatu untuk menambah atau menghindarinya.
2. Menitikberatkan emosinya, individu berusaha mereduksi perasaan cemas melalui berbagai macam cara dan tidak secara langsung menghadapi masalah yang menimbulkan kecemasan itu. Freud menggunakan istilah pertahanan untuk menunjukkan proses tak sadar yang melindungi seseorang dari kecemasan memutar balikkan kenyataan.⁸⁰

⁷⁹ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, (2009), *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Yogyakarta: PT. Bumi Aksara, hal. 52.

⁸⁰Rita L Alkitson, dkk, Pengantar Psikologis, hal. 214.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

A. IDENTITAS SEKOLAH

1. Satuan Pendidikan : SMP PAB 8 Sampali
2. Tahun Pembelajaran : 2018/2019 (Semester Genap)
3. Sasaran Layanan : 10 Siswa Kelas IX-A
4. Pelaksanaan/Petugas : Nur Adilah Rangkuti (Peneliti)
5. Pihak Terlibat : Guru BK

B. WAKTU DAN TEMPAT

1. Tanggal Pelaksanaan : 20 April 2019
2. Waktu : Sabtu, Jam Pertemuan I
3. Jam Pelayanan : 14.00 – 14.55 Wib
4. Volume Waktu : 1 X 40 Menit
5. Spesifikasi Tempat Pelayanan : Teras Mesjid

C. MATERI LAYANAN

1. Tema : Strategi mengolah kecemasan menghadapi Ujian Nasional.
2. Sub Tema : Cara mengolah kecemasan saat menghadapi Ujian Nasional

D. TUJUAN / ARAH PENGEMBANGAN

I. Pengembangan KES (Kehidupan Sehari-Hari)

1. Siswa dapat menyiapkan diri untuk menghadapi Ujian Nasional
2. Siswa dapat menghadapi ujian nasional dengan tenang dan mendapatkan nilai yang maksimal.
3. Agar siswa benar-benar dapat mengontrol kecemasan saat menghadapi Ujian Nasional

II. Penangan KES-T (Kehidupan Sehari-Hari Terganggu)

Membantu siswa untuk mencegah, mengurangi, dan menghilangkan kecemasan saat menghadapi ujian nasional.

E. METODE DAN TEKNIK : Diskusi

1. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
2. Kegiatan Pendukung : -

F. SARANA

1. Media : -
2. Perlengkapan : Pena dan Kertas, Daftar Hadir, Angket.

G. KEGIATAN LAYANAN

I. Tahap Pembentukan

- a. Pembimbing mengucapkan salam ketika hendak memulai kegiatan dan menanyakan kabar siswa.
- b. Pembimbing memimpin siswa untuk berdoa.
- c. Pembimbing menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan.
- d. Pembimbing menjelaskan kembali pengertian, tujuan, cara serta asas-asas layanan bimbingan kelompok.

II. Tahap Peralihan

- a. Pembimbing mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya.
- b. Pembimbing menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut.
- c. Pembimbing menjelaskan topik atau tema yang telah ditentukan.

III. Kegiatan

- a. Pembimbing memberikan cara mengolah kecemasan saat menghadapi ujian nasional.

- b. Pembimbing mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk mengungkapkan argumennya, cara mengolah kecemasan menghadapi ujian nasional.
- c. Pembimbing mengarahkan anggota kelompok untuk menarik diri dalam menghadapi ujian nasional dengan tenang dan santai.
- d. Pembimbing mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk memberikan dampak menghadapi ujian nasional dengan tenang dan santai.
- e. Pembimbing memberikan argumen agar siswa berdoa kepada Allah SWT dan memohon doa restu kepada orang tua agar sukses dalam menghadapi ujian nasional.
- f. Memberikan permainan (*game*) dan menjelaskan permainan yang akan dilakukan beserta teknis permainan.

IV. Penyimpulan

Pembimbing meminta kepada anggota kelompok bersama-sama untuk menyimpulkan dan memberikan komitmen masing-masing kegiatan yang telah dilaksanakan.

V. Penutup

- 1. Pembimbing menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera berakhir.
- 2. Menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas.
- 3. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan, diantaranya:
 - Pemahaman yang sudah diperoleh oleh anggota kelompok
 - Perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung
 - Kesan yang diperoleh selama kegiatan dan pesan
- 4. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan BKP
- 5. Mengucapkan terimakasih
- 6. Memimpin doa
- 7. Mengucap salam
- 8. Perpisahan serta bersalaman dan menyanyikan lagu Sayonara

H. RENCANA PENILAIAN

1. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati individu yang menjadi sasaran layanan, melalui keaktifan, kesungguhan dan keantusiasan anggota kelompok selama kegiatan bimbingan kelompok berlangsung.
2. Penilaian Hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan dengan menceklis daftar ceklis observasi tanpa diketahui oleh anggota kelompok, selain itu diperlukan pemberian (Laiseg, laijapen, dan laijapang).

I. ANALISIS

Dari hasil evaluasi/penilaian, maka dapat dilakukan analisis sebagai berikut:

1. Analisis penilaian proses: Analisis penilaian proses kegiatan untuk diketahui hambatan dan dukungan dalam pemcapaian tujuan.
2. Analisis penilaian hasil : Analisis penilaian hasil diketahuinya tingkat pencapaian pengentasan masalah dan pencapaian tujuan.

J. TINDAK LANJUT

Melakukan tindakan lanjut jika tujuan dilakukannya layanan bimbingan kelompok berkaitan dengan tujuan penelitian tidak berhasil (melakukan layanan bimbingan kelompok kembali).

Mengetahui,
Guru BK

Medan, April 2019

Miftahul Jannah, S.Pd

Nur Adilah Rangkuti
NIM. 33153109

Materi Pertemuan IV

“Strategi Mengolah Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional”

1. Pengertian kecemasan

Kecemasan adalah perasaan yang sangat tidak menyenangkan, agak tidak menentu dan kabur tentang sesuatu yang akan terjadi. Perasaan ini disertai dengan suatu atau beberapa reaksi badaniah yang khas dan yang akan datang berulang bagi seseorang tertentu. Perasaan ini dapat berupa rasa kosong di perut, dada sesak, jantung berdebar, keringat berlebihan, sakit kepala atau rasa mau kencing atau buang air besar. Perasaan ini disertai dengan rasa ingin bergerak dan gelisah.

2. Cara Mengolah Kecemasan Menghadapi Ujian

a. Hadapilah ujian dengan tenang dan santai.

Dengan sikap yang tenang dan santai, kita akan mudah menjalaninya. Kita akan lebih mudah menyusun strategi yang tepat, lebih mudah konsentrasi dalam membaca dan menjawab soal sehingga hasilnya pun memuaskan. Oleh karena itu, janganlah menganggap Ujian Nasional tersebut sebagai suatu beban melainkan sebuah tantangan.

b. Percaya pada diri sendiri.

Percaya pada diri sendiri adalah salah satu kunci sukses menghadapi kecemasan saat Ujian Nasional. Hal ini penting karena kita sendiri yang menjalani ujian tersebut. Meskipun terkadang banyak godaan seperti menyontek, meminta jawaban bahkan membeli jawaban Ujian Nasional, hal itu belum menjadi menjamin kita untuk lulus. Bisa saja jawaban yang kita terima salah. Atau

mungkin kita ketahuan menyontek oleh pengawas sehingga lembar jawaban kita diambil. Oleh karena itu percayalah pada diri sendiri karena kita sendirilah yang menentukan keberhasilan dan kegagalan dalam ujian tersebut. Yakinlah bahwa setiap kerja keras yang kita lakukan akan membuahkan hasil yang memuaskan.

c. Buatlah sebuah rencana dan strategi yang tepat

Kita perlu strategi serta rencana yang tepat untuk menghadapi Ujian Nasional. Dengan mengumpulkan soal-soal UN dari tahun-tahun sebelumnya, melihat soal apa yang sering diujikan membeli buku-buku soal, mengikuti try out, diskusi dengan guru, mengikuti bimbingan, kita berharap strategi itu berhasil. Karena seseorang yang memiliki strategi dan rencana yang tepat tidak perlu cemas menghadapi Ujian Nasional.

d. Perbanyaklah baca dan latihan soal.

Dengan kita sering berlatih mengerjakan soal-soal Ujian Nasional maka kita semakin terbiasa sehingga kita tidak perlu cemas dalam menghadapinya. Oleh karena itu, perbanyaklah baca dan latihan soal secara terus menerus agar kita mengetahui perkembangan soal apa saja yang sering diujikan. Selain itu juga dengan sering berlatih mengerjakan soal-soal maka kita akan semakin cepat mengerjakan soal-soal yang ada.

e. Belajar kelompok.

Belajar kelompok merupakan salah satu cara yang bisa dipakai para siswa untuk berbagi dengan teman yang lain. Belajar kelompok ini penting mengingat kemampuan seseorang yang berbeda-beda. Ada yang pintar matematika, pintar menghafal dan lain sebagainya. Misalnya, kita tidak mengerti pada satu topik.

Sewaktu belajar kelompok, kita bisa minta bantuan temanyang lain. Selain juga kita bisa sama-sama memecahkan soal-soal yang sulit, saling berbagi informasi mengenai UN, bahkan memotivasi teman untuk belajar. Oleh karena itu, perlu adanya kerja sama satu sama lain.

f. Mohon doa restu dari orang tua.

Apapun bentuk perjuangan yang kita lakukan mohon restulah pada orang tua agar kita diberi kemudahan dan kelancaran dalam menghadapi Ujian Nasional. Karena orang tualah yang telah mendukung dan membiayai pendidikan kita selama ini. Tanpa mereka kita tidak mungkin sampai pada tahap ini, oleh karena itu sepantasnyalah kita dapat memberikan persembahan yang terbaik pada mereka. Dengan kita lulus Ujian Nasional maka orang tua kita akan merasa senang dan bangga.

g. Berdoalah pada Allah SWT

Dari semua usaha-usaha yang kita lakukan untuk menghadapi kecemasan saat Ujian Nasional, yang paling penting adalah berdoa pada Tuhan. Apapun kerja keras yang kita lakukan, serahkanlah semuanya pada Tuhan. Berdoalah pada-Nya agar kita diberi kesehatan, kemudahan saat menghadapi ujian, dan kelulusan.

Lampiran 2**ANGKET PENELITIAN UJI COBA****A. Petunjuk Penelitian Angket**

1. Angket ini adalah untuk keperluan penelitian dalam penyusunan proposal
2. Diharapkan kepada anda, jawablah pernyataan dengan jujur dan seadanya.
3. Berilah tanda cek list (√) pada jawaban yang anda anggap benar.
4. Kepada anda selamat mengerjakan, sebelum dan sesudahnya saya ucapkan terima kasih.

B. Identitas

Nama :

Kelas :

Tanggal :

C. Pernyataan Angket

Keterangan:

SL : Selalu

KD : Kadang - Kadang

SR : Sering

TP : Tidak Pernah

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	KD	TP
1	Saya merasa gugup, tidak karuan ketika Ujian Nasional (UN) dijadwalkan				
2	Saya kurang persiapan mengenai pembelajaran ketika menghadapi Ujian Nasional (UN)				
3	Saya merasa gemetar, keringat dingin, ketika menjelang Ujian Nasional (UN)				
4	Saya siap untuk menghadapi Ujian Nasional (UN)				
5	Ketika menjelang Ujian Nasional (UN) biasanya saya, tidak punya waktu mengulang materi tentang Ujian Nasional (UN)				
6	Ketika menjelang Ujian Nasional (UN) saya lebih pasif dalam proses pembelajaran				
7	Dengan kemampuan yang saya miliki, saya pesimis ketika menghadapi Ujian Nasional (UN)				
8	Pikiran saya menjadi kacau				
9	Saya memiliki sikap optimis dalam menghadapi Ujian Nasional (UN)				
10	Saya kurang aktif mengenai materi-materi tentang Ujian Nasional (UN)				
11	Hidup saya terasa terbebani ketika walaupun jadwal Ujian Nasional (UN) belum ditetapkan				
12	Pola istirahat saya menjadi teratur				

13	Saya sangat antusias dengan kemampuan saya ketika menghadapi Ujian Nasional (UN)				
14	Pikiran saya terganggu				
15	Saya melakukan proses belajar yang rutin menjelang Ujian Nasional (UN)				
16	Saya yakin bisa menjawab soal-soal Ujian Nasional (UN)				
17	Saya mengikuti les tambahan diluar jam sekolah				
18	Saya pasti lulus Ujian Nasional (UN)				
19	Saya beribadah rutin menjelang Ujian Nasional (UN)				
20	Saya menjadi aktif dalam proses belajar di dalam kelas				
21	Saya lupa materi yang telah dipelajari				
22	Saya memahami materi Ujian Nasional				
23	Keseharian saya menyenangkan				
24	Saya siap menghadapi Ujian Nasional (UN)				
25	Tingkat kefokusannya bertambah				
26	Saya tidur nyenyak				

Lampiran 3**ANGKET PENELITIAN****D. Petunjuk Penelitian Angket**

5. Angket ini adalah untuk keperluan penelitian dalam penyusunan proposal
6. Diharapkan kepada anda, jawablah pernyataan dengan jujur dan seadanya.
7. Berilah tanda cek list (√) pada jawaban yang anda anggap benar.
8. Kepada anda selamat mengerjakan, sebelum dan sesudahnya saya ucapkan terima kasih.

E. Identitas

Nama :

Kelas :

Tanggal :

F. Pernyataan Angket

Keterangan:

SL : Selalu

KD : Kadang - Kadang

SR : Sering

TP : Tidak Pernah

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	KD	TP
1	Saya merasa gugup, tidak karuan ketika Ujian Nasional (UN) dijadwalkan				
2	Saya kurang persiapan mengenai pembelajaran ketika menghadapi Ujian Nasional (UN)				
3	Saya berani untuk menghadapi Ujian Nasional (UN)				
4	Ketika menjelang Ujian Nasional (UN) saya lebih pasif dalam proses pembelajaran				
5	Dengan kemampuan yang saya miliki, saya pesimis ketika menghadapi Ujian Nasional (UN)				
6	Pikiran saya menjadi kacau				
7	Saya memiliki sikap optimis dalam menghadapi Ujian Nasional (UN)				
8	Saya kurang aktif mengenai materi-materi tentang Ujian Nasional (UN)				
9	Hidup saya terasa terbebani walaupun jadwal Ujian Nasional (UN) belum ditetapkan				
10	Saya sangat antusias dengan kemampuan saya ketika menghadapi Ujian Nasional (UN)				
11	Pikiran saya terganggu				
12	Saya melakukan proses belajar yang rutin menjelang Ujian Nasional (UN)				

13	Saya mengikuti les tambahan diluar jam sekolah				
14	Saya pasti lulus Ujian Nasional (UN)				
15	Saya beribadah rutin menjelang Ujian Nasional (UN)				
16	Saya menjadi aktif dalam proses belajar di dalam kelas				
17	Saya lupa materi yang telah dipelajari				
18	Saya memahami materi Ujian Nasional				
19	Keseharian saya menyenangkan				
20	Saya siap menghadapi Ujian Nasional (UN)				
21	Tingkat kefokusan saya bertambah				
22	Saya tidur nyenyak				

Lampiran 4

SEBARAN DATA UJI COBA ANGKET SKALA PERSEPSI TERHADAP KARAKTER BERSAHABAT GURU BK																													
No/Urut	NOTES																												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Y	Y ²	
1	3	3	3	1	3	1	3	4	2	3	3	4	2	1	4	3	1	2	4	3	4	4	3	2	4	4	74	5476	
2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	93	8649	
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	104	10816	
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	10000	
5	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	83	6889	
6	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	95	9025	
7	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	2	4	4	86	7396	
8	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	91	8281	
9	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	103	10609	
10	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	96	9216	
11	3	4	4	4	1	4	2	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	87	7569	
12	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	3	4	3	4	88	7744	
13	3	4	3	3	4	3	1	4	3	3	1	4	3	3	4	2	3	1	4	1	3	3	4	3	2	75	5625		
14	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	103	10609	
15	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	1	2	4	1	82	6724	
16	3	3	4	4	3	4	2	4	4	1	2	1	4	4	2	1	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	83	6889	
17	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	90	8100	
18	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	2	88	7744	
19	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	90	8100	
20	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	91	8281	
21	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	92	8464	
22	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	94	8836	
23	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	97	9409	
24	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	4	2	4	4	91	8281	
25	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	1	4	2	4	4	4	4	3	2	4	4	87	7569	
26	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	1	2	4	1	2	84	7056	
27	1	3	4	1	4	1	2	3	1	1	2	4	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	46	2116	
28	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	95	9025	
29	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	1	4	3	1	91	8281	
30	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	1	4	2	4	4	4	3	2	4	4	87	7569	
ΣX	92	106	105	110	104	110	103	116	103	99	103	110	103	110	93	78	110	86	115	103	105	98	95	103	98	108	2666	7107556	
ΣX ²	290	382	385	422	378	422	373	452	375	347	373	416	375	422	315	234	422	272	447	373	383	350	323	375	350	410			
(ΣX) ²	8464	11256	11025	12100	10816	12100	10609	13456	10609	9801	10609	12100	10609	12100	8649	6084	12100	7396	13225	10609	11025	9604	9025	10609	9604	11664			
ΣXY	8291	9493	9363	9961	9223	9961	9315	10364	9329	8973	9315	9794	9329	9961	8380	7011	9961	7800	10305	9315	9493	8859	8586	9329	8859	9778			
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	ΣY	2666	
r hitung	0.702	0.457	0.131	0.734	-0.078	0.734	0.628	0.509	0.649	0.664	0.628	0.090	0.649	0.734	0.381	0.243	0.734	0.533	0.587	0.628	0.703	0.469	0.521	0.649	0.469	0.669	ΣY ²	240348	
r tabel	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	ΣY ³	7107556	
status	V	V	TV	V	TV	V	V	V	V	V	V	TV	V	V	V	V	TV	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V		
db	0.271	0.257	0.603	0.644	0.602	0.644	0.668	0.120	0.737	0.700	0.668	0.437	0.737	0.644	0.921	1.076	0.644	0.878	0.213	0.668	0.534	1.030	0.764	0.737	1.030	0.731	Σdb	16.956	
art	114316																												
r11	0.965	Reliabilitas sangat tinggi					Item Valid =					22	Item tidak valid =					4											

Lampiran 5

1. Uji Validitas Angket Sebaran Data Uji Coba Angket Skala Meminimalisir Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN)

Untuk menghitung koefisien validitas digunakan rumus *Product Moment* sebagai berikut:

Misal Item No.1

ΣX	92
ΣX^2	290
ΣXY	8291
ΣY	2666
ΣY^2	5476
N	30

Dengan mensubstitusikan besaran yang diperoleh tersebut kedalam rumus di atas. Maka dapat dihitung besar dari indeks validitas (r_{xy}) sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{(30 \times 8291) - (92 \times 2666)}{\sqrt{\{(30 \times 290) - 8464\} \{(30 \times 240348) - (7107556)\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{248730 - 245272}{\sqrt{\{(8700) - 8464\} \{(7210440 - 7107556)\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{3458}{\sqrt{\{236\} \{(102884)\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{3458}{\sqrt{\{24280624\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{3458}{\sqrt{4927.5}} = 0.702$$

Besaran $r_{xy} = 0,702$ dikonsultasikan terhadap r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan $dk = 30$, diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0,361$. Ternyata $r_{\text{hitung}} = 0,702 > r_{\text{tabel}} = 0,361$. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa butir item nomor 1 sudah valid (sahih). Dengan cara perhitungan seperti pada butir item di atas, maka validitas yang disusun dalam tabel di bawah ini.

Tabel Hasil Perhitungan Uji Validitas Skala Meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN)

No. Butir	r_{hitung}	r_{tabel}	keterangan
1	0,702	0,361	Valid
2	0,457	0,361	Valid
3	0,131	0,361	Tidak Valid
4	0,734	0,361	Valid
5	-0,078	0,361	Tidak Valid
6	0,734	0,361	Valid
7	0,628	0,361	Valid
8	0,509	0,361	Valid
9	0,649	0,361	Valid
10	0,664	0,361	Valid
11	0,628	0,361	Valid
12	0,090	0,361	Tidak Valid
13	0,649	0,361	Valid

14	0,734	0,361	Valid
15	0,381	0,361	Valid
16	0,243	0,361	Tidak Valid
17	0,734	0,361	Valid
18	0,533	0,361	Valid
19	0,587	0,361	Valid
20	0,628	0,361	Valid
21	0,703	0,361	Valid
22	0,469	0,361	Valid
23	0,521	0,361	Valid
24	0,649	0,361	Valid
25	0,469	0,361	Valid
26	0,669	0,361	Valid

Keterangan :

N = Banyak sampel

R_{xy} = Koefisien validitas angket

x = Skor yang diperoleh siswa tiap item

2. Uji Reliabilitas Angket Skala Meminimalisir Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional

Untuk menguji realibilitas butir item dilakukan dengan menggunakan rumus Alpha sebagai berikut :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum b^2}{\sigma^2 t} \right)$$

Dimana :

n = 26 = Butir item

N = 30 = Jumlah sampel uji coba

$$\left(\Sigma \sigma_1^2 = \frac{\Sigma x_1^2 - \frac{(\Sigma_1)^2}{N}}{N} \right)$$

$$\left(\sigma_1^2 = \frac{\Sigma x_1^2 - \frac{(\Sigma_1)^2}{N}}{N} \right)$$

Contoh untuk menghitung Varians butir ($\Sigma \sigma_1^2$) dari butir item nomor 1 :

$$N = 30$$

$$\Sigma X_1 = 92$$

$$\Sigma X^2 = 290$$

Maka :

$$\left(\Sigma \sigma_1^2 = \frac{290 - \frac{(92)^2}{30}}{30} \right) = 0,271$$

Dengan cara menghitung seperti pada butir nomor 1 di atas, maka varians butir dari nomor 1 sampai selanjutnya ditentukan. Hasil seperti ditunjukkan pada tabel di bawah ini :

Tabel. Varians Butir Item

No. Butir	$\Sigma \sigma_1^2$
1	0,271
2	0,257
3	0,644
4	0,644
5	0,668
6	0,120
7	0,737
8	0,700

9	0,668
10	0,737
11	0,644
12	0,921
13	0,644
14	0,878
15	0,213
16	0,668
17	0,534
18	1,030
19	0,764
20	0,737
21	1,030
22	0,731
Jumlah	14,24

Sedangkan :

$$\left(\sigma t^2 = \frac{\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}}{N} \right)$$

$$= \frac{240348 - \frac{(2666)^2}{30}}{30} = 114,3$$

Maka :

$$r_{11} = \left(\frac{n}{(n-1)} \right) x \left(1 - \frac{\sum \sigma_1^2}{\sigma_1^2} \right)$$

$$= \left(\frac{30}{(30-1)} \right) x \left(1 - \frac{14,24}{114,3} \right) = 0,965$$

SEBARAN ANGKET SKALA MEMINIMALISIR KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAP UJIAN NASIONAL

Klasifikasi	NO ITEMS																						Klasifikasi		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		EXB	ΣXP
1	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	2	2	4	3	4	3	3	1	3	3	67	4489	
2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	2	3	4	3	4	3	4	1	4	4	75	5625	
3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	1	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	76	5776	
4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	83	6889	
5	1	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	76	5776	
6	1	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	76	5776	
7	4	3	3	3	4	1	1	3	4	2	4	4	2	2	4	3	4	3	3	1	2	2	62	3844	
8	3	3	3	4	4	4	1	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	1	4	4	74	5476	
9	1	1	1	4	4	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	3	3	3	4	2	2	4	1	63	3969
10	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	2	2	2	4	3	4	3	4	1	3	4	72	5184	
11	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	83	6889	
12	3	3	2	4	3	4	4	3	4	2	4	2	1	2	4	1	4	4	3	1	4	4	66	4356	
13	3	3	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	74	5476	
14	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	79	6241	
15	4	3	2	4	3	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	73	5329	
16	4	4	2	4	4	3	2	2	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	1	4	4	73	5329	
17	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	74	5476	
18	3	4	4	1	3	3	4	3	3	2	4	2	1	4	3	2	4	3	3	2	4	4	66	4356	
19	3	4	4	4	3	3	4	3	4	1	3	2	1	4	4	3	3	4	2	1	4	3	67	4489	
20	4	4	2	4	3	4	2	3	3	2	4	4	2	4	4	3	3	4	2	2	4	2	69	4761	
21	3	3	3	4	4	4	4	3	2	1	2	4	2	4	4	3	3	3	4	1	4	3	68	4624	
22	3	4	4	4	3	2	4	3	3	1	4	2	1	4	4	4	4	3	3	1	4	3	68	4624	
23	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	81	6561	
24	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	4	4	3	4	3	3	2	4	4	73	5329	
25	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83	6889	
26	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	1	4	4	2	4	4	4	1	4	4	74	5476	
27	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82	6724	
28	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82	6724	
29	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	1	4	4	2	4	4	4	4	4	74	5476	
30	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	76	5776	
31	4	2	2	4	3	2	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	72	5184	
32	3	4	4	4	3	2	4	3	3	1	4	2	1	4	4	4	4	3	3	4	4	3	71	5041	
33	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84	7056	
34	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	2	4	73	5329	
35	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	79	6241	
36	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	1	4	4	2	4	4	4	2	4	4	75	5625	
37	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82	6724	
38	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	76	5776	
39	4	2	2	4	3	2	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	72	5184	
ΣX	90	106	99	115	110	105	100	95	113	76	110	96	73	110	118	85	112	112	102	62	111	109	2281	168893	
ΣY	288	388	351	451	412	391	360	317	433	220	414	330	221	418	466	269	424	424	362	172	421	413			
ΣXF	8100	11256	9801	13225	12100	11025	10000	9025	12769	5776	12100	9216	5329	12100	13924	7225	12544	12544	10404	3844	12321	11881			
ΣYF	6622	7849	7388	8590	8134	7761	7427	6992	8347	5710	8098	7141	5456	8153	8707	6306	8270	8282	7583	4689	8199	8115			
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	ΣY	2209	
rhing	-0036	0.568	0.489	0.311	0.359	0.183	0.380	-0.024	0.300	0.670	-0.016	0.466	0.378	0.429	0.412	0.274	0.293	0.446	0.572	0.576	0.247	0.666	ΣYF	163709	
rabel	0.361	0.261	0.261	0.361	0.361	0.361	0.261	0.361	0.261	0.361	0.261	0.361	0.261	0.361	0.361	0.261	0.361	0.261	0.361	0.261	0.361	0.361	ΣYF	4879681	
stans	TV	V	V	TV	TV	TV	V	TV	TV	V	TV	V	V	V	V	TV	TV	V	V	V	V	V	TV	V	
ab	0.621	0.464	0.838	0.351	0.299	0.810	0.920	0.557	0.254	0.947	0.368	0.786	1.495	0.506	0.064	0.971	0.202	0.202	0.524	1.513	0.355	0.585	Σab	13.633	
en																									
r11	0.965							Item Valid =																	
	35,099																								
								Item Valid =																	

Lampiran 7

SEBARAN ANGKET SKALA MEMINIMALISIR KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL (UN) PADA SIKLUS 1 SETELAH DIBERIKAN LAYANAN BIMBINGAN K KELOMPOK

No Subjek	NO ITEMS																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2	2	4	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2
2	4	3	1	2	4	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3
4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4
5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2
6	2	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
7	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3
8	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	2
10	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4
ΣX	30	33	33	31	34	33	31	30	30	27	31	30	29	32	30	30	29	29	30	32	25	29
ΣX^2	96	115	123	107	126	121	109	102	106	89	111	104	97	110	100	100	93	91	100	112	73	91
$(\Sigma X)^2$	2042	1089	1089	961	1156	1089	961	900	900	729	961	900	841	1024	900	900	841	841	900	1024	625	841
ΣXY	2042	2279	2358	2242	2398	2396	2237	2160	2201	2002	2281	2204	2118	2281	2161	2120	2086	2048	2164	2278	1805	2005
N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
r hitung	0,361	0,530	0,718	0,910	0,690	0,967	0,812	0,791	0,865	0,868	0,956	0,939	0,884	0,913	0,872	0,644	0,876	0,741	0,888	0,796	0,732	0,453
r tabel	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361
status	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
sb	1099,729	0,678	1,567	1,211	1,156	1,344	1,433	1,333	1,778	1,789	1,656	1,556	1,433	0,844	1,111	1,111	0,989	0,767	1,111	1,067	1,167	0,767
ot	0,965																					
r11	Reliabilitas sangat tinggi						Item Valid =					22	Item tidak valid =					0				

Lampiran 8

SEBARAN ANGKET SKALA MEMINIMALISIR KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL (UN) PADA SIKLUS 2 SETELAH DIBERIKAN LAYANAN BIMBINGAN K KELOMPOK

No Subject	NO ITEMS																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	ΣXB	ΣXB ²
1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	1	34	1156
2	3	1	1	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	3	2	1	2	35	1225
3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	2	4	3	3	4	3	4	3	4	74	5476
4	3	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	1	1	2	2	1	35	1225
5	2	2	1	4	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	36	1296
6	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	3	3	1	2	2	36	1296
7	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	74	5476
ΣX	16	16	14	19	14	13	15	14	11	14	13	14	13	12	17	14	14	16	18	16	16	15	324	17150
ΣX ²	42	46	36	59	36	33	39	40	21	32	25	40	33	28	51	32	32	42	52	42	44	43		
(ΣX) ²	256	256	196	361	196	169	225	196	121	196	169	196	169	144	289	196	196	256	324	256	256	225		
ΣXY	796	873	765	942	764	730	799	803	582	726	612	804	730	656	908	726	725	797	906	834	833	839		
N		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	ΣY	324
r hitung	0.891	0.929	0.891	0.495	0.884	0.929	0.862	0.964	0.815	0.840	0.361	0.970	0.929	0.795	0.838	0.840	0.830	0.522	0.657	0.864	0.731	0.946	ΣY ²	17150
r tabel	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	(ΣY) ²	104976
status	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V		
σb	455.027	1.571	1.333	1.238	1.333	1.476	1.143	2.000	0.619	0.667	0.143	2.000	1.476	1.238	1.619	0.667	0.667	0.905	0.952	0.905	1.238	1.810	Σσb	480.027
σt	0.965																							
r11		Reliabilitas sangat tinggi						Item Valid =				22		Item tidak valid =			0							

LAMPIRAN 9

DOKUMENTASI PENELITIAN



Keadaan sekolah dari depan



Keadaan Ruangan Kelas IX-A



Kondisi siswa kelas IX-B dalam mengisi angket uji coba



Kondisi siswa kelas IX-A dalam mengisi angket yang sudah valid



Peneliti sedang memberikan materi pada pertemuan pertama siklus I



Kondisi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok siklus I pertemuan pertama



**Kondisi pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok siklus I
pertemuan kedua**



**Kondisi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Siklus II Pertemuan
pertama**



Kondisi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok siklus II Pertemuan

Kedua



Siswa sedang memberikan pesan dan kesan pada siklus II pertemuan kedua



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
FAKULTAS ILMU TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate 20371 Telp. (061) 6615683-6622925 Fax. 6615683
Website : www.fitk.uinsu.ac.id e.mail : fitk@uinsu.ac.id

Nomor : B-4555/ITK/ITK.V.3/PP.00.9/04/2019
Lampiran : -
Hal : Izin Riset

Medan, 10 April 2019

Yth.Ka. SMP PAB 8 SAMPALI

Assalamu'alaikum Wr Wb

Dengan Hormat, diberitahukan bahwa untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan, adalah menyusun Skripsi (Karya Ilmiah), kami tugaskan mahasiswa:

NAMA : NUR ADILAH RANGKUTI
T.T/Lahir : Rumbio, 29 Februari 1996
NIM : 33153109
Sem/Jurusan : VIII / Bimbingan Konseling Islam

untuk hal dimaksud kami mohon memberikan Izin dan bantuannya terhadap pelaksana Riset di SMP PAB 8 SAMPALI guna memperoleh informasi/keterangan dan data-data yang berhubungan dengan Skripsi yang berjudul :

“PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MEMINIMALISIR KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DIKELAS IX-A SMP PAB 8 SAMPALI T.A 2018/2019.”

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalam

Suryani, M.Si
19670713 199503 2 001

Tembusan:
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan



PERGURUAN PAB WILAYAH IX SAMPALI

SMP PAB 8 SAMPALI

NSS : 204070106058
NDS : 2007010017
NIS : 201140

Izin Operasional : No. 421/353/PDM/2015
NPSN : 10213923
Akreditasi : B

Alamat : Jl. Pasar Hitam No. 69 Sampali, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Kode Pos. 20371 Email : smppabsampali@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: P.8/B/078 / PAB/V/ 2019

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. H. Agus Salim, M.Pd

Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa Mahasiswa/i Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan :

Nama : **NUR ADILAH RANGKUTI**

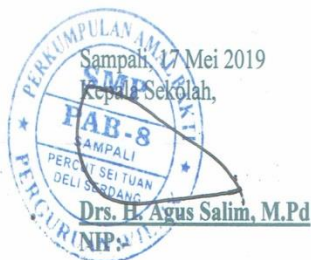
Tempat, Tanggal Lahir : Rumbio, 29 Februari 1996

NPM : 33153109

Semester/Jurusan : VIII / Bimbingan Konseling Islam

Telah melaksanakan kegiatan riset pada tanggal 10 April 2019 s/d 20 April 2019 di SMP PAB 8 Sampali, sesuai dengan Surat Permohonan melakukan Riset dari Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan dengan nomor surat : B-4555/ITK.V.3/PP.00.9/04/2019, tanggal 10 April 2019, dengan judul penelitian : **"Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meminimalisir Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Di Kelas IX-A SMP PAB 8 Sampali Tahun Pelajaran 2018/2019"**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Sampali, 17 Mei 2019

Kepala Sekolah,

Drs. H. Agus Salim, M.Pd